

Kursinformation



Mind-Spring-Kurs auf **Russisch** in Karlsruhe ab dem **18. September 2026**

-  Sprache: Russisch
-  Ort: Waldhornstr. 10a
76131 Karlsruhe
-  Termine & Programm:
 - Freitag, 18.09. - Start-Workshop
 - Freitag, 25.09. - Mit Stress umgehen
 - Freitag, 02.10. - Trauma und Resilienz
 - Freitag, 09.10. - „Wie geht es dir“ - Differenzierung
 - Freitag, 16.10. - Trauer und Verlust
 - Freitag, 23.10. - Identität
 - Freitag, 06.11. - Mit Gedanken diskutieren
 - Freitag, 20.11. - Sucht und Konsum/Ich-Wir und Ehre
 - Freitag, 27.11. - Balance und Energie

 Uhrzeit: 18:00 Uhr

Anmeldung über

[Folgenden AnmeldeLink](#)

oder über 



Abscannen und kostenlos
teilnehmen!

Kontakt:

-  Linda Budde: mindspring@landratsamt-karlsruhe.de
Fragen auf Russisch beantwortet gerne unser Trainer.
Wir freuen uns auf eure Fragen und Teilnahme am Kurs!

 Find me on [Integreat](#) & [AniKA](#)

Информация о курсе



Курс Mind Spring на **русском** языке в Карлсруэ с **18 сентябрь 2026** года

-  язык: русский
-  Место: Waldhornstr. 10a
76131 Карлсруэ
-  Срок & Программа:
 - пятница, 18.09 - Стартовый семинар
 - пятница, 25.09 - Справиться со стрессом
 - пятница, 02.10 - Травма и резильентность
 - пятница, 09.10 - «Как у тебя дела?» - дифференциация
 - пятница, 16.10 - Скорбь и утрата
 - пятница, 23.10 - идентичность
 - пятница, 06.11 - Обсуждать мысли
 - пятница, 20.11 - Зависимость/ Я-Мы и честь
 - пятница, 27.11 - Баланс и энергия

 время: 18:00

Регистрация по

[этой ссылке](#)

или через 



Отсканируйте и примите
участие бесплатно!

Контакт:

-  Linda Budde: mindspring@landratsamt-karlsruhe.de
Наш тренер с удовольствием ответит на вопросы на русском языке.
Мы с нетерпением ждем ваших вопросов и участия в курсе!

 Find me on [Integreat](#) & [AniKA](#)