

Kursinformation



Mind-Spring-Kurs auf **Russisch** in Stutensee ab dem **5. Oktober 2026**

- 🌱 Sprache: Russisch
- 🌱 Ort: Hauptstraße 80
76297 Stutensee
- 🌱 Termine & Programm:
 - Montag, 05.10. - Start-Workshop
 - Montag, 12.10. - Mit Stress umgehen
 - Montag, 19.10. - Trauma und Resilienz
 - Montag, 02.11. - „Wie geht es dir“ - Differenzierung
 - Montag, 09.11. - Trauer und Verlust
 - Montag, 16.11. - Identität
 - Montag, 23.11. - Mit Gedanken diskutieren
 - Montag, 30.11. - Sucht und Konsum/Ich-Wir und Ehre
 - Montag, 07.12. - Balance und Energie

🌱 Uhrzeit: 16:30 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 Штутензее с **5 октября 2026** года

- 🌱 язык: русский
- 🌱 Место: Hauptstraße 80
76297 Stutensee
- 🌱 Даты & программа:
 - понедельник, 05.10 - Стартовый семинар
 - понедельник, 12.10 - Как справляться со стрессом
 - понедельник, 19.10 - Травма и резильентность
 - понедельник, 02.11 - «Как у тебя дела?» - дифференциация
 - понедельник, 09.11 - Скорбь и утрата
 - понедельник, 16.11 - Идентичность
 - понедельник, 23.11 - Дискуссия с мыслями
 - понедельник, 30.11 - Зависимость/ Я-Мы и честь
 - понедельник, 07.12 - Баланс и энергия

🌱 время: 16:30

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](#)