

Kursinformation



Mind-Spring-Kurs auf **Ukrainisch** in Bruchsal **ab dem 13. Oktober 2026**

- 🌱 Sprache: Ukrainisch
- 🌱 Ort: Am Viehmarkt 10 (IB im Kompassquartier)
76646 Bruchsal
- 🌱 Termine & Programm:
 - Dienstag, 13.10. - Start-Workshop
 - Donnerstag, 22.10. - Mit Stress umgehen
 - Dienstag, 27.10. - Trauma und Resilienz
 - Donnerstag, 05.11. - „Wie geht es dir“ - Differenzierung
 - Dienstag, 10.11. - Trauer und Verlust
 - Dienstag, 17.11. - Identität
 - Dienstag, 24.11. - Mit Gedanken diskutieren
 - Dienstag, 01.12. - Sucht und Konsum/Ich-Wir und Ehre
 - Dienstag, 08.12. - Balance und Energie

🌱 Uhrzeit: 17:30 bis 19:30 Uhr

Anmeldung über:

[Folgenden AnmeldeLink](#)

oder über



Abscannen und kostenlos
teilnehmen!

Kontakt:

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

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

Інформація про курси



Курс «Mind Spring» **українською** мовою у Брухзалі, **13 жовтня 2026 року**

- 🌱 мова: Українська
- 🌱 місце: Am Viehmarkt 10 (IB im Kompassquartier)
76646 Bruchsal
- 🌱 Терміни & Програма:
 - Вівторок, 13.10 - Вступний семінар
 - Четвер, 22.10 - Як впоратися зі стресом
 - Вівторок, 27.10 - Травма та резильєнтність
 - Четвер, 05.11 - „Як справи“- Диференціація
 - Вівторок, 10.11 - Скорбота і втрата
 - Вівторок, 17.11 - Ідентичність
 - Вівторок, 24.11 - Дискусія з думками
 - Вівторок, 01.12 - Залежність і споживання / Я-Ми та честь
 - Вівторок, 08.12 - Баланс і енергія

🌱 час: з 17:30 до 19:30

Реєстрація через:

[Це посилання для реєстрації](#)

або через



Відскануйте та візьміть
участь безкоштовно!

Контакти:

- 🌱 Linda Budde: mindspring@landratsamt-karlsruhe.de
Наш тренер із задоволенням відповість на запитання українською мовою. **Ми з нетерпінням чекаємо на ваші запитання та участь у курсі!**

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