

Italienischsprachiges FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München

**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

DONNA MOBILE

Gesundheitsförderung,
Prävention und
Qualifizierung



19.03.2020

Work-Health-Balance

23.04.2020

Schlafstörungen und Aus-
wirkung auf unsere see-
lische Gesundheit

14.05.2020

Ernährung und Wohlbefin-
den, Ref. Maridea
Tomai Pitinca

18.06.2020

Stärkung des körperlichen
und seelischen Wohlbefin-
dens als Suchtprävention

09.07.2020

Psychosomatik

24.09.2020

Yoga zum Kennenlernen

22.10.2020

Migration und Integration

19.11.2020

Gewaltfreie
Kommunikation

10.12.2020

Perinatale Psychologie und
postpartale Depression

28.01.2021

Entspannungstechniken

25.02.2021

Einen Verlust verarbeiten

Gruppenleiterin:

**Sara Bastiani,
Psychologin**

Zeit: 11 - 13 Uhr

**Ort: Landsberger Straße
45a, 80339 München**



Italienischsprachiges FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

DONNA MOBILE

Gesundheitsförderung,
Prävention und
Qualifizierung



19.03.2020

Equilibrio tra lavoro e
salute

23.04.2020

Disturbi del sonno e
impatto sulla nostra salute
mentale

14.05.2020

Sogni ed effetti sulla nostra
mente (con Maridea Tomai
Pitinca)

18.06.2020

Rafforzare meditando il
benessere fisico e mentale

09.07.2020

Psicosomatica

24.09.2020

Introduzione allo yoga

22.10.2020

Migrazione e integrazione

19.11.2020

Comunicazione non violenta

10.12.2020

Psicologia perinatale e
depressione post parto

28.01.2021

Tecniche di rilassamento

25.02.2021

Elaborare una perdita

Gruppenleiterin:

Sara Bastiani,

Psychologin

Zeit: 11 - 13 Uhr

**Ort: Landsberger Straße
45a, 80339 München**

violenta

