

Türkischsprachiges FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München

**Referat für Gesundheit
und Umwelt**

*DONNA
MOBILE*

Gesundheitsförderung,
Prävention und
Qualifizierung



15.01.2020

Yoga im Sitzen

Ref. Tugba Akbas

19.02.2020

Frauengesundheit im Alter -
Brustgesundheit

Ref. Mensioure Riza

18.03.2020

Gedächtnistraining

Ref. Tülin Bernsdorff

15.04.2020

Heilkräuter stärken die
Gesundheit,

Ref. Tülin Bernsdorff

20.05.2020

Selbstbild und Selbstwertge-
fühl nach einer Brusterkran-
kung, Ref. Tülin Bernsdorff

17.06.2020

Gesundheitskompetenzen
stärken als Suchtprävention

Ref. Tülin Bernsdorff

15.07.2020

Praktische Entspannungs-
übungen, Ref. Zeynep Süalp

16.09.2020

Nahrungsmittelallergien

Ref. Tülin Bernsdorff

21.10.2020

Wege aus der Stressfalle

Ref. Tülin Bernsdorff

18.11.2020

Häusliche Gewalt – Warn-
signale, Ref. Tülin Bernsdorff

16.12.2020

Jahresrückblick und Pla-
nung 2021

20.01. 2021

Hatha Yoga Übungen für
den Rücken, Ref. Tuba Akbas

17.02.2021

Gesundheit im Alter

Ref. Mensioure Riza

Gruppenleiterin:

Zeynep Süalp

Referentin:

Tülin Bernsdorff

**Heilpraktikerin für
Psychotherapie**

**Holzappelstraße 3,
80339 München**

16.30 bis 19.00 Uhr

Tel.: 089/ 50 50 05

Türkischsprachiges FrauenCafé

Musik, Gespräch, Austausch



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

DONNA
MOBILE

Gesundheitsförderung,
Prävention und
Qualifizierung



15.01.2020

Otururken Yoga

Ref. Tugba Akbas

19.02.2020

Yaşlılıkta kadın sağlıgımeme
sağlığı, Ref. Mensioure Riza

18.03.2020

Hafı za cimnasti ği

Ref. Tülin Bernsdorff

15.04.2020

Şifalı otlar sağlığı güçlendirir

Ref. Tülin Bernsdorff

20.05.2020

Meme hastalığından sonra
benlik imajı ve benlik saygısı

Ref. Tülin Bernsdorff

17.06.2020

Sağlık becerilerini güçlendi-
rin bağımlılık önleme
olarak

Ref. Tülin Bernsdorff

15.07.2020

Prati k gevşeme egzersizleri

Ref. Zeynep Süalp

16.09.2020

Besin alerjisi

Ref. Tülin Bernsdorff

21.10.2020

Stres tuzağından çıkış
yolları, Ref. Tülin Bernsdorff

18.11.2020

Aile içi şiddet - uyarı sinyal-
leri, Ref. Tülin Bernsdorff

16.12.2020

Yıllık değerlendirme ve yeni
yılın planı

20.01. 2021

Hatha Yoga sırt ağırları için
Yoga, Ref. Tuba Akbas

17.02.2021

Yaşlılıkta Sağlık

Ref. Mensioure Riza

Gruppenleiterin:

Zeynep Süalp

Referentin:

Tülin Bernsdorff

**Heilpraktikerin für
Psychotherapie**

**Holzapfelstraße 3,
80339 München**

**16.30 bis 19.00 Uhr
Tel.: 089/ 50 50 05**