

MINDFULNESS PRACTICES FOR SELF REGULATION

(with Maria Mouk)

Stressed out and displaced in a new land?

Learn techniques for a calmer mind while
connecting with others

What:

Group coaching and practice
...in the reduction of stress and anxiety
...effective communication (responding instead of reacting)
...increased focus through attention

In **English** and **Russian**. For other languages, please contact us.

This offer is for people with refugee experience

These activities are free of charge

When: Thursdays, twice a month, 13:00-14:30
09.02.2023, 23.02.2023, 16.03.2023, 30.03.2023
13.04.2023, 27.04.2023, 11.05.2023, 25.05.2023

Where: Alboinstrasse 17-23 (at Eresburgstrasse), 12103 Berlin
(Templehof Schöneberg)

To register or with questions please contact:

maria.moukhina@ib.de

0175 537 2903

welcome-support.de

Supported by:



ПРАКТИКИ ОСОЗНАННОСТИ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ

с Марией Мухиной

Переживаете стресс и перемещение в новой стране?

Научитесь техникой успокоения мыслей
и познакомьтесь с другими людьми.

Что:

Групповая практика

- ... для снижения стресса и тревожности*
- ... эффективного общения (реагирование вместо реакции)*
- ... улучшение собранности через внимание*

На **английском** и **русском** языке. Для других языков, свяжитесь с нами.

Это предложение для тех, с опытом беженцев

Эти занятия бесплатны

Когда: По четвергам, два раза в месяц, 13:00-14:30

09.02.2023, 23.02.2023, 16.03.2023, 30.03.2023

13.04.2023, 27.04.2023, 11.05.2023, 25.05.2023

Где: Alboinstrasse 17-23 (у Eresburgstrasse), 12103 Берлин
(Templehof Schöneberg)

Для регистрации или с вопросами просим обращаться:

maria.moukhina@ib.de

0175 537 2903

welcome-support.de

С поддержкой от:



MINDFULNESS AFTERNOON

(with Maria Mouk)

Attention Intention Attitude

Learn mindfulness techniques for a calmer mind
while connecting with others

What:

Group coaching and practice
...in the reduction of stress and anxiety
...effective communication (responding instead of reacting)
...increased focus through attention

In **English** and **Russian**. For other languages, please contact us.

This offer is for people with refugee experience

These activities are free of charge

When: once a month, beginning in March, 2023
14:00-16:00

Where: Capitalism Museum
Köpenicker Str. 172, 10997 Berlin (Kreuzberg)

To register or with questions please contact:

maria.moukhina@ib.de

0175 537 2903

welcome-support.de

Supported by:

