**مرجز صحة المرأة**

**برنامج الفصل الصيفي**

**مقهى الامرأة**

في مقهى النساء يأتن النساء من جميع الجنسيات

في هدا المقهى سوف نقوم بألعاب ,ومشاهدت أفلام او نقوم برحلات

ستكون كل يوم إثنين لمدت 14 يوم من الساعة 4 الى 7 مسا

المواعيد : الاثنين 06مارس.20.مارس . 03.ابريل .24.ابريل .15.مايو.29.مايو.12.يونيو.26يونيو .2017

المسئولة : Mag.a Elisabeth Sterzinger, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin



**نحن جادون**

**نزهه رقم واحد : سباحة في مدينة فيينا**

الموعد : 20/04/2017

**نزهه رقم اثنين :** 28/04/2017

اشترك الان : [Frauengesundheit@caritas-wien.at](mailto:Frauengesundheit@caritas-wien.at)

**Tel: +43 676 363 11 82 هنا التسجيل**

**مطلوب التسجيل المسبق عدد المشاركين محدد**

**العنوان : Ferdinand Porsche Ring 14**

**في الطابق الاول**

**معدل التكلفة**

**يمكن حضور صفونة مجانا و سوفا نكون سعداء على كل المسهمات بتكلفة قليلة**

**سيتم تمويل مجموعة كاملة.**

**استشارا للنساء و البنات**

اللغات – المانية -الانجليزي -الاسبانية -الفارسية -العربية -الروسية

Mag.a Elisabeth Sterzinger Diplomkrankenschwester

Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Soziologin

يمكنك تاخد موعد , الاثنين

Tel: 0664 84 27 503

**حركة والاسترخاء**

**اليوغا للنساء**

الوحدة الأولى : مبتدئين ليس لديهم معرفة سابقة

الوحدة الثانية : للمبتدئين مع المعرفة الاساسية

تعمل النساء بشكل افضل مع التوتر وتحسين الصحة من خلال التمارين البدنية المنتظمة.

المعلمة Gaby Krausche

الرجاء ملابس مريحة وجلب منشفة

**الان مرتين في الأسبوع**

**كل يوم إثنين من الساعة 2 الى 3:30**

**الدورة الاولى : 06/03/2017 -24/04/2017**

**الدورة الثانية : 08/05/2017 – 26/06/2017**

**كل يوم اربعاء من الساعة 10 الى 11:30**

**الدورة الاولى : 08/03/2017 – 26/04/2017**

**الدورة الثانية : 03/05/2017 – 28/04/2017**



**الرفاهية والاسترخاء عن طريق اللمس**

مع Siegrid Wistrcil, Dipl. Shiatsu und Quantum Bodywork- Therapeutin

معرفة طرق الحد من التوتر في الجهاز الحركي والجهاز العصبي من خلال

التقنيات اليدوي مثل شياتسو .العلاج بالاير والتدليك بالنسبة لك ولعائلتك

المواعيد :

**21/04/2017 – من الساعة 5 الى 8**

**22/04/2017 – من الساعة 9 الى 5**