

Was kann ich gegen Stress tun?



26. Mai 2026
17:30 - 19:00



Sorenbühlweg 4a
5610 Wohlen



Inhalt

Psychoedukation:

- Was ist Stress?
- Wie kann ich mit Stress umgehen?
- Austausch und Spiel in der Gruppe

Referent/-in

Lena Rindlisbacher
Psychologin MSc, Projektleiterin
Verein Psy4Asyl

Zielgruppe

- Migrantinnen und Migranten ab dem Deutschniveau A1

Anmeldung

per Email: info@integration-freiamt.ch
per online-Formular:



Die Teilnahme ist gratis.