

Internationale Wochen gegen Rassismus 2026

SCHULUNG FÜR
SELBSTINITIATIVEN AM
27.03.26
VON 16.00 BIS 19.00 UHR

MIT HELLEN OLUBA

**RASSISMUS ALS STRESSOR:
MENTALE GESUNDHEIT VERSTEHEN
UND VERSTÄRKEN**

EMOTIONALE WAHRNEHMUNG & REFLEXION
COPING-STRATEGIEN & SELBSTFÜRSORGE
RESILIENZ & EMPOWERMENT
JOURNALING / REFLEXIONSSCHREIBEN

ANMELDUNG: TATIANA 0152 26442374

