



## «بدن من - سرچشمه قدرت من؟»

### ارائه جلسه‌های رایگان برای زنانی که تجربه فرار و خشونت دارند

این جلسه‌ها درباره بازگویی زندگی شخصی شما نیست، بلکه درباره موارد زیر می‌باشد:

- اطلاعاتی درباره بدن، آسیب روحی و روانی و درمان آن آسیبها
- تمرینها و راهکارهایی که کمک می‌کنند تسکین پیدا کنید
- امکاناتی که زندگی روزمره را برای شما تا حدی آسانتر کند
- دوباره نسبت به بدنانتان احساسی بهتر پیدا کنید و بدنانتان را به عنوان سرچشمه قدرتتان (دوباره) ببینید.

تمامی زنانی که فرار و خشونت را تجربه کرده‌اند می‌توانند در این جلسه‌ها شرکت کنند (بدون توجه به شرایط اقامتی). در صورت نیاز و درخواست، امکان فراهم کردن مترجم و نگهداری از کودکان شرکت‌کنندگان امکان‌پذیر می‌باشد.

### تاریخ و موضوع جلسه‌ها

ماهانه یک بار، پنجشنبه‌ها از ساعت ۱۴ تا ۱۶

شرکت در جلسه‌ها رایگان می‌باشد. در صورت تمایل می‌توانید برای تمامی یا تنها یکی از جلسه‌ها ثبت نام کنید (از طریق تلفن یا ایمیل). لطفاً به ما اطلاع دهید که آیا به مترجم نیاز دارید و در صورت نیاز به چه زبانهایی صحبت می‌کنید. ما سعی می‌کنیم این امکان را فراهم کنیم و به شما خبر داده می‌شود که آیا می‌توانید شرکت کنید.

### مکان و ثبت نام

مشاوره زنان نورنبرگ برای زنان و دخترانی که مورد خشونت قرار گرفته‌اند  
نورنبرگ، خیابان فورتر، پلاک ۶۷، کد پستی ۹۰۴۲۹  
قطار زیرزمینی (اوبان) خط یک یا اتوبوس ۳۴، ایستگاه گوستن‌هوف (غربی)

پرسشها و ثبت نام (به آلمانی و انگلیسی)

تلفن: ۰۹۱۱ / ۲۸۴۴۰۰ یا ایمیل: [kontakt@frauenberatung-nuernberg.de](mailto:kontakt@frauenberatung-nuernberg.de)

مسئولان تماس: خانم کارمن رودک و خانم ساندرا وکا

farsi