

# إيجاد الهدوء والقوة



من سيقود ورشة العمل؟  
يتولى كيم قيادة ورشة العمل.

يرشد برنامج "كيم" الأفراد والجماعات في تطوير علاقة مختلفة مع أجسادهم. وهذا يمكنهم من فهم مشاعرهم وردود أفعالهم الجسدية وإدارتها بشكل أفضل.  
يؤكد كيم على أهمية العمل ببطء ولطف. فالجسم هو بيتك.  
كيم مثلي الجنس وله جذور كورية وألمانية.

يمكنك العثور على مزيد من المعلومات حول Kuem  
على الرابط التالي:  
[www.queerbodywork.net](http://www.queerbodywork.net)

هل لديك أي أسئلة؟ هل ترغب بالتسجيل؟

- تحدث إلى مستشار مكتب مراجعة الميزانية الخاص بك.
- اتصل بنا: 0163 - 46 78 697.
- راسلنا عبر البريد الإلكتروني: [bildung@opferberatung-rheinland.de](mailto:bildung@opferberatung-rheinland.de)

# إيجاد الهدوء والقوة



ورشة عمل الأحد، 01/02/2026  
13:00 - 16:00 كولونيا

ستتناول هذه الورشة الأسئلة التالية:

- ما الذي يمكن أن يساعدك في التخفيف من التوتر؟
- ماذا يحدث لجسمك عندما تكون متوتراً؟
- كيف يمكنك أن تهدأ؟

ستتعلم تمارين بسيطة ومريحة لجسمك، ستساعدك على التعامل مع التوتر بشكل جيد.

يمكنك أيضاً ممارسة التمارين في الحياة اليومية.  
- للاسترخاء أو لتهدئة النفس.

ستعود إلى المنزل وأنت تشعر بالقوة وبشعور جيد تجاه نفسك وجسمك.

الورشة مجانية!

يوجد تسعة أماكن إجمالاً.  
يرجى التسجيل لدى مكتب تسجيل الأعمال مبكراً!

# إيجاد الهدوء والقوة



## ماذا نفعل؟

- ستتعلم تمارين رياضية لجسمك تساعدك على التعامل بشكل أفضل مع التوتر. سيساعدك هذا على إيجاد السلام والاسترخاء والشعور بالراحة في حياتك اليومية.
- يتولى كيم قيادة ورشة العمل.
- سيتواجد اثنان من موظفي OBR أيضاً في التدريب وسيكونان متاحين لكم.
- سيتم عرض جميع التمارين وشرحها لكم باللغة الألمانية.
- يؤدي بعض التمارين على حصائر موضوعة على الأرض. إذا كنت تفضل ذلك، يمكنك أيضاً استخدام كرسي.
- يمكننا أيضاً التحدث باللغة الإنجليزية أو الفرنسية.
- لست مضطراً للقيام بأي تمارين إذا كنت لا ترغب في ذلك.
- يمكنك أخذ استراحة في أي وقت.
- يمكنك طرح الأسئلة في أي وقت.
- إذا كنت تشعر بتوعك، يمكنك على سبيل المثال التحدث إلى أحد موظفي مكتب مراجعة السجلات.

# إيجاد الهدوء والقوة



## ما هي المنتجات المتوفرة محلياً؟

- ستُعقد ورشة العمل في غرف جميلة في مدينة كولونيا.
- يوجد غرفة تغيير ملابس تناسب الجميع.
- يوجد أيضاً مطبخ صغير وحمام.
- سيحضر فريق OBR المشروبات والوجبات الخفيفة للجميع.
- يمكنكم الوصول إلى قاعة الورشة بالحافلة أو القطار أو الترام. سنزودكم بالعنوان بعد التسجيل.
- يمكن دفع تكاليف السفر بالحافلة أو القطار أو الترام بواسطة OBR. يرجى تقديم التذكرة والإيصال.

## ماذا يمكنك أن تحضر معك؟

- يرجى ارتداء ملابس مريحة ودافئة.
- يرجى ارتداء جوارب دافئة. لا يُسمح بالتجول في قاعة الورشة بالأحذية.
- يرجى إحضار مشروب معك.