

## 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](mailto:info@integration-freiamt.ch)  
per online-Formular:



Die Teilnahme ist gratis.