

**Innere Kraft stärken!
Sind Sie zwischen 25 und 65 Jahre alt?
Mussten Sie aus Ihrer Heimat fliehen?
Leben Sie jetzt in Deutschland?
Dann sind Sie herzlich eingeladen.**

Das Angebot ist kostenlos.

Die Stabilisierungstage sind von Montag, 16. November bis Freitag, 20. November 2026.
Der Ort ist der Labenbachhof in Ruhpolding.

Warum gibt es die Stabilisierungstage?

Manche Männer haben in ihrem Leben sehr schlimme Dinge erlebt. Zum Beispiel: Krieg, Gewalt, Flucht, Verlust von Familie oder Freunden. Diese Erlebnisse können die Seele stark belasten. Manche Männer reagieren dann anders als früher. Zum Beispiel: sie werden schnell wütend, sie können Stress schlecht aushalten, sie trinken zu viel Alkohol, sie ziehen sich von anderen Menschen zurück. Diese Probleme können Folgen von schlimmen Erlebnissen sein.

Viele Männer schämen sich auch für seelische Probleme. Sie denken: „Ich muss stark sein.“ Darum holen sich viele Männer keine Hilfe. Die Probleme können dann lange anhalten.

Was möchten wir erreichen?

Wir möchten Sie unterstützen, mit Ihnen über Kraft und Mut sprechen. Sie sollen sich sicher und verstanden fühlen. Darum arbeitet vor allem ein Männer-Team mit den Teilnehmern. Sie können lernen:

- Ihre Gefühle besser zu verstehen
- Stress besser zu bewältigen
- zur Ruhe zu kommen
- neue Kraft zu finden
- Hoffnung für die Zukunft zu entwickeln

Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden. Zum Beispiel: Gespräche, Übungen mit dem Körper, Theater, Übungen zur Entspannung, Aktivitäten draußen in der Natur.

Interesse an den Stabilisierungstagen?

Möchten Sie bei den Stabilisierungstagen dabei sein? Dann melden Sie sich bitte bei uns.

Lucija Lukić Holjan, Stiftung Wings of Hope

E-Mail: lucija.lukicholjan@wings-of-hope.de,

Tel: 08663-419 99 44 oder 0172-19 00 555 (auch gerne über WhatsApp)

Der Anmeldebogen ist im Anhang.

Bitte melden Sie sich bis spätestens 10. Juli 2026 an.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

