بریستۆڵ مایند چی دەکات؟

- <u>هەفتانە **1:1** چاتی پشتگیری سۆزداری</u>

لەوانەیە بتەوێت کەسێک هەبێت قسەی لەگەڵ بکەیت ئەگەر شتەکان هەستت بە سەختی و سترێس کرد، ئەگەر تووشی گرژی بوویت، کێشەی خەوتنت هەیە یان پێویستت بە کەمێک قسەکردنە لەسەر چۆنیەتی هەستکردنت.

هەروەها ئەمە دەرفەتێکە بۆ ئێوە کە بێن و خۆتان بناسێنن و باسی ئەوە بکەن کە ئێوە کێن و حەزتان لە چییە. هەروەها ئەم گفتوگۆیانە فەزایەکە بۆ هێنانی نیگەرانی و بیرۆکەکان لەسەر چۆنیەتی باشتر و سەلامەتترکردنی شتەکان بۆ ئێوە لە هۆتێلەکاندا.

- <u>چالاکییەکانی گروپی مانگانە</u>

ئەم بۆنانە بۆ ئێمەیە بۆ ئەوەی کەسانی دیکە بناسین کە لە هۆتێلەکەدا دەژین، بزانین چی ڕەنگە پشتگیریت بکات بۆ ئەوەی هەست بە تەندروستی بکەیت لە مێشکتدا، بۆ ئەوەی هەندێک خۆشی بەسەر بەرین و چانسی یەکتربینین و پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دیکەشدا هەبێت.

وەرە و پێمان بڵێ کە چۆن حەز دەکەیت کاتەکانت بەسەر بەریت و چی یارمەتیت دەدات ئارام بیتەوە، و ڕەنگە بتوانین پێکەوە هەندێک چالاکیی دیزاین بکەین!

- <u>زانیاری لەسەر دەستراگەیشتن بە پشتگیری تەندروستی دەروونی پسپۆڕی زیادە</u>

ئێمە لێرەین بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەین بۆ دەستگەیشتن بە پشتگیرییەکی گونجاو بۆ تۆ و ئەم چاتانە دەرفەتێکن بۆ گەڕان بەدوای بژاردەی تەندروستی دەروونی پسپۆڕی زیادە لە دەرەوەی هۆتێلەکە بۆ چاودێری قووڵتر

- <u>زانیاری دەربارەی چالاکییە تەندروستی و کات بەسەربردنەکان لە شاری بریستۆڵ</u>

وەرە و زیاتر بزانە دەربارەی دەرفەتەکان لە سەرتاسەری شارەکەدا کە دەتوانیت لێی دەربچیت و لە کۆمەڵگادا بگەڕێیت. چەندین چالاکیی جۆراوجۆر هەیە بۆ بەرزکردنەوەی تەندروستی جەستەیی و دەروونیت و هەستکردن بە باشی! هەروەها لەوانەیە ئەمە شوێنەکانی خۆبەخشی و هاوبەشکردنی لێهاتووییەکانت لەخۆ بگرێت.

تۆ لێرە لە بریستۆڵ تەنیا نیت. زۆر دەرفەت هەیە بۆ دۆزینەوەی هاوڕێی نوێ و زۆر کەس هەیە کە دەیانەوێت بەخێرهاتنت بکەن و بەشداری بۆنە و ئاهەنگەکانیان بکەن!

بریگستۆ درۆپ- ئین

کەی؟ پێنجشەممە کاتژمێر **1**ی پاشنیوەڕۆ-**4**ی پاشنیوەڕۆ
لە کوێ؟ لە هۆڵی پێشوازی قاتی سەرەوە لە نزیک یاریگای تێنسی سەر مێز کۆببنەوە. پاشان دەتوانین لەوێشەوە بچینە ژوورێکی تایبەتی ئارام.

هۆڵاند هاوس درۆپ ئین

کەی؟ سێشەممە کاتژمێر ١٢.٣٠ای پاشنیوەڕۆ- ٣.٣٠ی پاشنیوەڕۆ
لە کوێ؟ لە دەرگای هۆتێلەکە کۆببنەوە و دەتوانین پێکەوە شوێنێکی ئارام بدۆزینەوە

mind Bristol

هەروەها دەتوانن نامە بنێرن بۆ داوای حجزکردن. پەیام جێس: **360174 07949**