

Refresh & Recharge: Entspannungstraining für mehr Energie

Studieren kann anspruchsvoll sein, und Stress ist ein häufiger Begleiter. Doch Entspannung ist der Schlüssel zu einem ausgewogenen und erfolgreichen Studentenleben. Wir laden euch herzlich zu unserem 90-minütigen Schnupperkurs ein, der speziell für Studierende entwickelt wurde.

Kursinhalte:

- Kurze Einführung in Atemtechniken zur Stressreduktion
- Praktische Erfahrungen mit Meditation und Achtsamkeitsübungen
- Schnelle Einführung in Progressive Muskelentspannung
- Notfallstrategien zur sofortigen Stressbewältigung im Studienalltag

WANN: Dienstag, 18.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

WO: Gymnastikraum 24.21. UG, HHU Campus, Düsseldorf

Meldet euch bis zum 10.01.2024 unter kultur@stw-d.de an, weitere Informationen werden nach der Anmeldung mitgeteilt.

Die Teilnahme ist für euch kostenlos. In Kooperation mit Hochschulservice der AOK Rheinland/Hamburg, Campus(er)leben und dem Hochschulsport Düsseldorf.

Anmeldung / Kontakt
Studierendenwerk Düsseldorf
Team Kultur / Internationales
kultur@stw-d.de
www.stw-d.de/kultur

Energie im Studium!