



Weitere Infos:



Veranstaltungsreihe

Because Your Mental Health Matters

Stressreduktion durch Achtsamkeit - Infoveranstaltung zu MBSR

Wann: 14.12.2023, 19-20 Uhr, Online

Lässig statt stressig - Die Seele studiert mit.

Wann: 19.12.2023, 15-17 Uhr, SuperC, Raum 4.30

Gute Nacht?! - Wie gelingt ein gesunder Schlaf?

Wann: 11.01.2024, 17-18.30 Uhr, Humboldt-Haus, 2.OG

Gemeinsam sind wir stärker. Wie soziale Beziehungen das Studium rocken.

Wann: 16.01.2024, 17-18 Uhr, Humboldt-Haus, 2.OG

Selbstfürsorge und Rituale für eine gute Study-Life Balance.

Wann: 18.01.2024, 15-16 Uhr, Online

Das Gesunde in mir zulassen. Kurzeinführung in Meditation.

Wann: 24.01.2024, 15-16 Uhr, Humboldt-Haus, 2.OG