

Ein Augenblick Entspannung – Techniken kurz und knapp

Der Studienalltag stellt Sie vor vielfältige Herausforderungen und Sie sind auf der Suche nach einer geeigneten Entspannungstechnik? In diesem Vortrag erhalten Sie einen kurzen Überblick über verschiedene Entspannungstechniken. Dabei soll das Üben nicht zu kurz kommen. Gemeinsam probieren wir ausgewählte Übungen aus.

Online-Vortrag: Webinar

Termin: Mittwoch, 26.01.2022

Zeit: 12:30 -13:30 Uhr

Referentin: Sabine Stöhr, Beratungsnetzwerk Studentenwerk München

Gebühr: kostenlos

Technische Hinweise: Den Teilnahmelink finden Sie am Veranstaltungstag hier auf dieser Website.