

ACHTSAMKEITSKURS FÜR STUDIERENDE

In dem **kostenlosen hybriden Achtsamkeitskurs** lernst du innerhalb von **vier Wochen**, wie du deine persönliche Balance findest und stressfreier und mit mehr Gelassenheit durch deinen Studienalltag gehen kannst!

Das erwartet Dich:



Unterstützung in
Stresssituationen




Persönliche
Reflexion



Austausch

2 Präsenz-Workshops

 **15. März und 12. April 2023** (mittwochs)

 14:00-17:00 Uhr

 HFT Stuttgart

On Top:

- Täglich eine *Mini-Achtsamkeitsübung* für deinen Alltag!
- Die Möglichkeit, an *wöchentlichen halbstündigen Reflexions-Sessions* über Zoom teilzunehmen!



TRAINERIN:
Joana Julie Scheppe
(Wirtschaftspsychologin M.Sc.)



JETZT
ANMELDEN!

<https://eveeno.com/270561758>