

STUDENTENWERK SH

Wir sind dein Rückenwind

PRÄSENZ-ANGEBOT

ENTSPANNUNG FINDEN

Das Studentenwerk SH lädt interessierte Studierende in Flensburg zu einem fortlaufenden Kurs rund um die besten Entspannungstechniken ein.

studentenwerk.sh

STRESSIGES SEMESTER? FINDE MIT UNS ENTSPANNUNG IM STUDIENALLTAG!

Nimm dir dieses Semester Zeit für dich und lerne in der Kleingruppe (max. 10 Personen) etablierte Entspannungsmethoden kennen sowie kurze, effektive Skills, die deinem Körper und Geist zu mehr Ruhe verhelfen können.

Neben dem Input von Psychologe Laurin Schaefgen bist du herzlich eingeladen, die Entspannungstechniken in der Gruppe auszuprobieren, eigene Erfahrungen einzubringen und dich mit den anderen Teilnehmenden auszutauschen.

Alle weiteren wichtigen Informationen zum Kurs, aktuellen Terminen und Anmeldung:

Folge uns auch auf: