



Nur für Studierende!

Gestresst?

Erfahren Sie von einer externen Trainerin, wie Sie Stress erfolgreich reduzieren - nicht nur im Studium

- Achtsamkeitsbasiertes Stressreduktionsprogramm (MBSR Methode)
- Speziell für Studierende entwickelt
- Erfolgreiche Erprobung an anderen Hochschulen
- Ziel ist Wirksamkeit über das Studium hinaus

WANN:	Ab 18. Oktober, 19 bis 21 Uhr, evtl. weiterer Termin am Vormittag
WO:	Dachauer Str. 98b, Raum der Stille E009
DAUER:	9 Termine in 8 Wochen
KOSTEN:	Nur 30,- Euro!
Fragen?	Prof. Dr. Ines Nikolaus, FK 06 Manuel Steinbacher, Fachschaft 09

Information und Anmeldung:

11. Oktober um 19 Uhr im Hörsaal A304
Lothstraße 34

Sicher kennen Sie im Bekanntenkreis einige Personen, die mit Stress und Stressbewältigung Schwierigkeiten haben. Eine aktuelle Studie der LMU, die auch bei Studierenden an unserer Hochschule durchgeführt wurde, hat das eindrücklich belegt. So haben z.B. 55 % der Befragten unserer Hochschule angegeben, oft oder fast immer gestresst zu sein; 39 % der Befragten der HM sind nach wissenschaftlicher Erkenntnis Burnout-gefährdet.

*Organisiert durch Eure Fakultät 06!
Fachschaft 09!*

