



ENTSPANNUNGSTRAINING

ANGEBOT DES HOCHSCHULSPORTS

ZIELGRUPPE

Alle
(Vorerfahrungen und besondere Kenntnisse sind nicht vonnöten)

max. Teilnehmerzahl: 15 Personen

Anmeldung bitte im Dekanat!

WISSENSWERTES

Arbeitsbelastungen, Leistungsdruck, Zeitmangel und verschiedene andere Faktoren können die Gefahr von chronischem Stress erhöhen. Frühzeitig genutzte Entspannungsverfahren können dabei helfen, negative Folgen von chronischem Stress zu verringern.

In diesem Angebot erhalten Sie einen Einblick in verschiedene Entspannungsverfahren und haben gleichzeitig die Gelegenheit, sie praktisch auszuprobieren. So können Sie erfahren, wie Sie persönlich sich am besten entspannen.

Termin:

- Mittwoch, 14.06.17 von 14.00 - 15.00 Uhr



DEKANAT@CHEMIE.UNI-
GOETTINGEN.DE



0551/39-21810



WWW.CHEMIE.UNI-
GOETTINGEN.DE