



UNIVERSITÄT
BIELEFELD

Zentrale Studienberatung

Achtsamkeit im Studium

Pause. Atmen. Weiter machen.



13.06. & 27.06.2025



10:00 – 13:00 Uhr



zsb@uni-bielefeld.de



Ort: wird nach
erfolgreicher Anmeldung
mitgeteilt



Scan me!

Themen im Workshop:

- Kurze Achtsamkeitsübungen
- Umgang mit Stress im Studienalltag
- Selbstfürsorge & Konzentration steigern

Kontakt bei Fragen:

Zentrale Studienberatung
E-Mail: zsb@uni-bielefeld.de
Tel.: 0521 106-3122