

## Entspannungsübungen für mehr Resilienz und weniger Stress



Stress im Studium ist sehr verbreitet, sei es bei der Vorbereitung von Prüfungen oder Referaten, beim Schreiben von Arbeiten oder weil zusätzlich zum Studium einer Arbeit nachgegangen werden muss. Entspannungsübungen sind bei Stress besonders wirksam. Entspannungstechniken helfen, Ruhe und innere Ausgeglichenheit zu finden und die eigene Resilienz zu stärken. Im Workshop stellen wir verschiedene Entspannungstechniken vor. Sie haben die Möglichkeit Entspannungsmethoden kennenzulernen und zu erleben.

- Wann:** Dienstag, 07.05.2024 um 18h bis 19:30h  
**Wo:** BallettStadt Neustadt, 1. Stock, Raum Neustadt 2  
Obergrundstrasse 42, 6003 Luzern  
**Leitung:** Dr. phil. Sibylle Matter, Fachpsychologin für Psychotherapie, FSP  
**Mitnehmen:** Warme und bequeme Kleidung  
**Kosten:** 10 CHF Studis / 15 CHF MA / 20 CHF Alumnis.

**Anmeldung via Hochschulsport Campus Luzern HSCL Sportangebot - <https://hsc.l.unilu.ch>**