

WIE GEHT

Gesund studieren an der MLU

ES DIR?



Recovery-Days

Tanke neue Energie mit deinem WOHLFÜHL CAMPUS

Das Programm

Weitere Informationen findest du unter:
www.sgm.uni-halle.de

Gesundheitspartner:



WOHLFÜHL CAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE



MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT
HALLE-WITTENBERG



WIE GEHT
Gesund studieren an der MLU
ES DIR?

Recovery-Days



Tanke neue Energie mit deinem WOHLFÜHL-CAMPUS

GetReady-Day

Dienstag, 15. Juni 2021

HomeLearning-Day

Mittwoch, 16. Juni 2021

Community-Day

Donnerstag, 17. Juni 2021

Relax-Day

Freitag, 18. Juni 2021

9.00 – 9.30 Uhr

Daily Morning Boost


Daily Morning Boost

Daily Morning Boost

Weekend-Starter –
Dein Entspannungskurs am Morgen

9.30 – 10.30 Uhr

Motiviert bleiben –
Die Magie der Mini-Gewohnheiten

 Mindful-Lerning –
Schluss mit Stress & Chaos

Wer, wie, was? –
Antworten zu finanzielle Hilfen und
ausländerrechtliche Fragen

Eine Runde Schlaf bitte! –
Aber wie?

12.30 – 12.45 Uhr


Energy Boost – Aktive Pause


12:00 Mittagsklatsch
Energy Boost – Aktive Pause

Energy Boost – Aktive Pause

Energy Boost – Aktive Pause

14.30 – 15.30 Uhr

„Meine Devise: Wieder aufstehen!“ –
 Motivationsvortrag von
Daniel Engelbrecht

 HILFE??? –
Deine Beratungsangebote
aus dem Stura

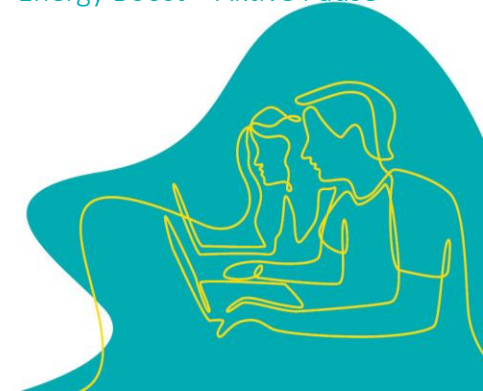
Deine Hochschullernwerkstatt

17.00 – 18.00 Uhr

GET READY? –
Dein HIT zum Auspowern

 Selbstfürsorge - Sei gut zu dir

Ab 18 Uhr
UNI-SPIELEABEND



WIE GEHT
Gesund studieren an der MLU
ES DIR?

Recovery-Days



Tanke neue Energie mit deinem WOHLFÜHL-CAMPUS

Internationaler Yoga-Day

Montag, 21. Juni 2021

Health Day

Dienstag, 22. Juni 2021

Food-Day

Mittwoch, 23. Juni 2021

Stay-Cool-Day

Donnerstag, 24. Juni 2021

Family-Day

Freitag, 25. Juni 2021

9.00 – 9.30 Uhr

Stretch & Relax –
Deine Morgenroutine


Daily Morning Boost

Daily Morning Boost


Daily Morning Boost


Daily Morning Boost

9.30 – 10.30 Uhr

 Chill doch mal –
Achtsamkeit im Studialltag!

Gelassen durch schwierige Zeiten –
Dein Resilienz-Workshop

 Meal Prep –
Schneller Genuss aus der Box

 Stay cool –
Deine Toolbox gegen Stress

Studieren mit Kind! –
Aber wie???

12.30 – 12.45 Uhr

Energy Boost – Aktive Pause

Energy Boost – Aktive Pause

12:00 Mittagsklatsch
Energy Boost – Aktive Pause

Energy Boost – Aktive Pause

Energy Boost – Aktive Pause

14.30 – 15.30 Uhr

14.30 - 15.00 Uhr:
In der Ruhe liegt die Kraft –
Meditation für Anfänger

Kopfweg ade! – Entspannungstools
gegen Verspannungskopfweg!


Heute betreutes Trinken!

Berufsorientierung gegen Stress und
Zukunftsängste (Anmeldung vorher!)

14.00 – 14.30 Uhr:
Eltern-Kind-Sportstunde
14.30 – 15.00 Uhr:
Eltern-Kind-Sportstunde

17.00 – 18.00 Uhr

Feel Good Yoga –
Stress lass nach!

Blue Zones - Eine Reise ins ewige
 Leben

Intervallfasten –
Trend oder Mythos?

16.15 - 17.45 Uhr:
Mental stark durch die Prüfung