



STRESS RAUS

FOKUS REIN

Impulsvorträge

Do. 30. Oktober 2025

17:00 - 18:00 Uhr

OTH - Raum Y006

Di. 04. November 2025

16:30 - 17:30 Uhr

UR - H4



Kurz, knackig, motivierend – dein Kickstart zu mehr Ruhe & Power!

Klausuren, Deadlines, Druck? Schluss damit, dich selbst fertigzumachen. Hier entlarvt du deine Stressfallen, lernst, den mentalen Stopp-Knopf zu drücken, und tankst neue Energie.

Egal, ob du an der Uni oder OTH bist:

- Termin aussuchen
- keine Anmeldung erforderlich

Kostenfreier Kurs

Vier Freitage. Deine Wahl entscheidet:

Vorlesungszeit

14.11. | 10-14 Uhr
21.11. | 10-17 Uhr
28.11. | 10-14 Uhr
12.12. | 10-14 Uhr



vorlesungsfreie Zeit

20.02. | 10-14 Uhr
27.02. | 10-17 Uhr
06.03. | 10-14 Uhr
13.03. | 10-14 Uhr

**JETZT
ANMELDEN!**



Für alle
Studierenden &
Promovierenden
der OTH und UR.

Weniger Druck, mehr Fokus – ein klarer Kopf für alles, was im Studium und Leben wirklich zählt!

In diesem praxisnahen Kurs gehst du deinen Stressquellen auf den Grund, entlarvt hemmende Glaubenssätze, trainierst deinen Geist mit autogenem Training und lernst Strategien gegen Prokrastination, dem Umgang mit Prüfungsangst und ein besseres Zeitmanagement.