

Pressemeldung und Einladung

**Studium generale online der DHBW Karlsruhe
„Stress lass nach“ – mit Achtsamkeit und Resilienz zu mehr Balance
Donnerstag 6. Mai, 16:30 Uhr, online**

Ein Studium bringt jeden Tag aufs Neue viele Herausforderungen - Hausarbeiten, Termine, Vorlesungen und Klausuren können Stress aufbauen.

Doch wie geht man damit um?

- Wie kann ich lernen, diesem Druck standzuhalten und sogar daran wachsen?
- Welche Veränderungen kann ich in meinen Alltag integrieren, um mehr Lebensqualität zu erreichen?
- Welche konkreten Impulse nehme ich mit in meinen Alltag?

Darüber spricht Sabine Scheffler, Trainerin Abteilung Competences & Training, Siemens AG.

Weitere Informationen und Anmeldung: www.karlsruhe.dhbw.de

Mit der Bitte um Veröffentlichung

Susanne Diringer Presse und Öffentlichkeitsarbeit Hochschulkommunikation Tel.: 0721 / 9735 718 susanne.diringer@dhbw-karlsruhe.de	Nora Gröninger Leiterin Hochschulkommunikation Tel.: 0721 / 9735 761 Nora.groeninger@dhbw-karlsruhe.de
---	--