



TU was!

Achte auf Dich

TU was!

... für dich und nimm dir Zeit für ein Innehalten!

Achtsamkeitskurse Wintersemester 2020/21

Diese beruhen auf dem Programm der Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn. Die TU Dresden bietet drei Kursformate:

- für Studierende
- für Lehrende
- für Beschäftigte

zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion an.

Informiere dich zu diesen und vielen weiteren Angeboten auf unserer Website!



<http://tu-dresden.de/achtsamkeit>

Dieses Projekt wird mitfinanziert
durch Steuermittel auf der Grundlage
des vom Sächsischen Landtag
beschlossenen Haushaltes.

