

## PROGRAMM

# TAKE IT EASY TAKE IT SLOW

- 10:00 - 11:00 Uhr** Entschleunige deinen Körper!  
Was passiert in unserem Körper in Stresssituationen? Was kann ich tun? - Vortrag  
Stefanie Grützner (Heilpraktikerin)
- 11:00 - 12:00 Uhr** Leichter Lernen durch Bewegung! Warum funktioniert es manchmal nicht mit dem Lernen?  
Woher kommt das sogenannte „Black Out“ - Vortrag  
Tanja Franz (Evolutionspädagogin)
- 13:00 - 14:00 Uhr** Achtsamkeitstraining mit Atemmeditation -  
Workshop  
Kasia Brenner (Achtsamkeitspraxis Regensburg)
- 14:15 - 15:15 Uhr** „Das Hamsterrad dreht sich nicht von selbst“ -  
Reflexions-Workshop zum Umgang mit selbst  
gewählten Antreibern  
Uli Hößler (Dozent der OTH)
- 15:30 - 16:30 Uhr** „Ich und die Anderen“ - Ein Erlebnis in Bewegung  
zwischen Ruhe und Unruhe - Workshop  
Moritz Müllender (Student der Musik- und  
bewegungsorientierten Sozialen Arbeit)
- 16:45 - 18:00 Uhr** Yoga-Stunde  
Viktoria Röhler und Melissa Rengert (Studentinnen)

Auch mit dabei:

Informationsstände, Snacks und Getränke, Yoga,  
Meditation und mehr