

Zu viel im Kopf?

Stressfrei studieren mit TK-MentalStrategien

Wirksamkeit bestätigt! Das erste Anti-Stress-Programm für Studierende, dessen positive Effekte wissenschaftlich nachgewiesen sind.

Anmelden, teilnehmen, durchstarten Gar nicht so leicht, zwischen Vorlesungen, Jobben und Prüfungsvorbereitungen immer die Ruhe zu bewahren. Darum gibt es die Anti-Stress-Seminare der Techniker. Hier lernst du in sieben Einheiten alles, was du brauchst, um auch im stressigen Studienalltag die Nerven zu behalten.

In Zusammenarbeit mit:



Sichere dir am besten gleich deinen Platz über das Buchungsportal oder die App des Hochschulsports Münster.

Jetzt über QR-Code anmelden:



Wir beraten dich gern:

Helen Werner

Tel. 040 - 460 65 11 08 74

Benjamin Hennig

Tel. 040 - 460 65 11 02 20