

Fortbildung für Auszubildende der Julius-Maximilians-Universität

Alkohol, Cannabis und Nikotin bei Stress? –

Gesunde Alternativen für mehr Entspannung und Konzentration

Dienstag, 05. Mai 2020, 08:30 – 16:00 Uhr, Gregor-Kraus-Hörsaal, Botanischer Garten

- Programm -

08:30	Ankommen bei Kaffee und Tee
	Begrüßung, Vorstellungsrunde und Einstieg in das Thema
	Was nehme ich da eigentlich? - Das Präventionsprojekt mindzone
	Kleine Pause
	Gute Strategien vor, während und nach dem Stress
	Entspannung durch Bewegung und Sport
	Stresspuffer soziale Unterstützung
	Mittagspause mit gemeinsamen Imbiss
	Bewegungs- und Entspannungs-Rallye durch den botanischen Garten
	Erfolgreich Arbeiten und Lernen
	Alkoholfreie Cocktails selber mixen
	Offene Gesprächsrunde
16:00	Ende

Anmeldung bis zum **24. April 2020** an: gesundheit@uni-wuerzburg.de