



Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

BEAT!

- gesund durchs Studium -



21.11.2022



CamPuls

Hochschule
für Angewandte Wissenschaften
Hamburg



Laura Wagenhausen

Universität Hamburg
Hochschulsport
Turmweg 2
20148 Hamburg

✉ Laura.Wagenhausen@uni-hamburg.de

☎ 040 / 42838 7555

📞 0151 / 2619 0202

www.uhh.de/hsp-beat

www.instagram.com/beat_uhh/

Kathrin Poggel

HAW Hamburg
Team CamPuls
Ulmenliet 20
21033 Hamburg

kathrin.poggel@haw-hamburg.de

campuls@haw-hamburg.de

040/42875 6248

<https://www.haw-hamburg.de/studium/campusleben/studierendengesundheit>

www.instagram.com/campuls_haw/

Unser Angebot für euch:

Resilienz-
Workshop für
Studierende mit
Kindern

01.12.2022
18:00 bis 21:00 Uhr



Gerade für diejenigen von uns, die besonders viel Energie für die **Arbeit und Familie** aufwenden, kann es schwerfallen, sich **Zeit für sich zu nehmen**. Geleitet von der CORESZON Trainerin Khorsheed Rezay, erfahren wir ganz praktisch und lebensnah welche Rolle **Hirn und Herz** dabei spielen, **warum gute Beziehungen dabei helfen** und **wie unser Körper Stress ausgleicht**

8 Teilnehmer*innen
Plätze!

Selbstfürsorge-
Workshop
für Studierende mit
Pflegeaufgaben

07.12.2022
16:30 bis 19:00 Uhr



Ein Workshop in dem es um eine Sammlung an **selbstfürsorglichen Techniken, Übungen und Skills** geht, im Hinblick auf die Frage **“Was tut mir gut?”** Geleitet von der Schulsozialarbeiterin und Traumapädagogin Laila Rieger, werden wir zusammen Übungen ausprobieren und über **Möglichkeiten der Selbstfürsorge im Alltag** sprechen

25 Teilnehmer*innen
Plätze!

Resilienz-Workshop für Studis mit Kindern



Resilienz-
Workshop für
Studierende mit
Kindern

01.12.2022
18:00 bis 21:00 Uhr

Gerade für diejenigen von uns, die besonders viel Energie für die **Arbeit und Familie** aufwenden, kann es schwerfallen, sich **Zeit für sich zu nehmen**. Geleitet von der CORESZON Trainerin Khorsheed Rezay, erfahren wir ganz praktisch und lebensnah welche Rolle **Hirn und Herz** dabei spielen, **warum gute Beziehungen dabei helfen** und **wie unser Körper Stress ausgleicht**

8 Teilnehmer*innen
Plätze!

The poster features a blue background with white text. A white cloud contains the date and time. A green caterpillar with a red head and yellow spots is on the right. A white star is in the bottom left. A white cloud at the bottom contains the number of spots and the word 'Plätze!'.

Angebot von [CORESZON](#) –
Khorsheed Rezay

„Die Stärkung von Familienbeziehungen ist unser wichtigstes Ziel. Unter fordernden Bedingungen schützen ein positives Familienklima und elterliches Wohlbefinden Kinder davor, psychische Auffälligkeiten zu entwickeln. Deshalb sind Mütter und Väter unsere wichtigsten Mitstreiter*innen.“

Selbstfürsorge-Workshop für Studis mit Pflegeaufgaben

**Selbstfürsorge-
Workshop**
für Studierende mit
Pflegeaufgaben

07.12.2022
16:30 bis 19:00 Uhr

Ein Workshop in dem es um eine Sammlung an **selbstfürsorglichen Techniken, Übungen und Skills** geht, im Hinblick auf die Frage **„Was tut mir gut?“** Geleitet von der Schulsozialarbeiterin und Traumapädagogin Laila Rieger, werden wir zusammen Übungen ausprobieren und über **Möglichkeiten der Selbstfürsorge im Alltag** sprechen

25 Teilnehmer*innen
Plätze!

The poster features a green background with white and red text. It includes a cartoon character of a yellow figure with blue hair and a blue dress, surrounded by red hearts. There are also white starburst graphics.

Angebot von Laila Rieger

- Sammlung von Techniken, Übungen und Skills zur Entlastung im Alltag
- Wahrnehmung eigener Stärken und Grenzen
- Austausch zu der Frage „Was tut mir gut?“
- „Selbstfürsorge to go“-Idee

Buchung der Workshops

Resilienzworkshop:

https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/CamPuls_und_BEAT_Resilienz_Studierende_mit_Kind.html

Selbstfürsorgworkshop:

https://buchung.hochschulsport-hamburg.de/angebote/aktueller_zeitraum/CamPuls_und_BEAT_Angebot_Stud_mit_Pflegeaufgaben.html

Meldet dich auch gerne an, wenn der Kurs bereits ausgebucht ist. Du kommst dann auf eine Warteliste und wir richten bei Bedarf noch einen Zusatzkurs ein.

DANKE!



Universität Hamburg

DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG

BEATI

- gesundes Studium -

**Wir freuen uns über eure Anmeldungen!
Bleibt gesund!**

21.11.2022

für Angewandte Wissenschaften
Hamburg

