



LIEBE STUDENTINNEN UND STUDENTEN,

die Corona-Pandemie hat uns alle hart getroffen. Gerade in der jetzigen Zeit führen Stress, Unsicherheiten und die soziale Distanz zu vermehrten psychischen Belastungen, auch bei Studierenden.

Die Rahmenbedingungen des Studiums wurden verschärft, der Leistungsdruck und die Versagensängste nehmen zu und persönliche Kontakte rücken zunehmend in den Hintergrund. Studierende haben viel Energie, doch nach einer gewissen Zeit ist das Limit erreicht und es droht ein Zusammenbruch.

In diesem Newsletter erfahrt ihr, wie Ihr gesund durch das Studium kommt und wie wir euch dabei unterstützen können.

Herzliche Grüße
René Greiner, Psychologe in der Unternehmenskommunikation

*Leben
Lieben*

WIR SCHLAGEN ALARM! CORONA-BURNOUT!

Die Situation, die wir aktuell erleben, ist in vielerlei Hinsicht beispiellos. Es herrscht Ausnahmezustand angesichts einer weltweiten Pandemie, die sich auf das Leben von uns allen in bisher ungekannter Form auswirkt – auf ganze Gesellschaften genauso wie auf jeden einzelnen Menschen.

Ein grundlegendes Gefühl während der Corona-Pandemie ist Angst – Angst davor, sich zu infizieren und schwer zu erkranken oder gar zu sterben, genauso wie auch die Angst davor, andere anzustecken und geliebte Menschen zu verlieren. Dieses Bedrohungsgefühl bindet enorme psychische und emotionale Ressourcen, ohne dass wir in der Lage wären, uns diesem Gefühl zu entziehen. Es ist permanent um uns herum, bestimmt sämtliche Berichterstattungen, prägt unseren (neuen) Alltag – und sorgt für eine dauernde Anspannung.

Natürlich wissen wir heute mehr über das Virus als

noch vor einem halben Jahr, und auch die Erfahrungen der Medizin helfen dabei, Schwererkrankte besser versorgen zu können. Gleichzeitig bleibt die Bedrohung bestehen, angesichts erneut steigender Infektionszahlen und eines weiteren gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Lockdowns. Die Angst vor dem Virus ist allgegenwärtig und diffus. Trotz sämtlicher Kontroll- und Vorsichtsmaßnahmen bleibt ein Restrisiko, sich doch anzustecken, nicht vorsichtig genug gewesen zu sein, etwas „falsch gemacht“ zu haben, selbst „schuld“ zu sein usw. Dieses Diffuse, stets Bedrohliche trifft uns tief im Inneren, berührt unverarbeitete Probleme und Themen aus unserer Vergangenheit, die mit Ängsten verbunden sind. Wenn es uns nicht gelingt, dieser Angst ins Auge zu sehen und sie auf ein realistisches Maß zu begrenzen, wird sie zum unterschweligen oder ganz offensichtlichen Stress. Sie engt uns ein, engt unseren Fokus auf immer das gleiche Thema, wie eine Spirale, die durch immer mehr Bedrohungsszenarien

oder angsterfüllte Informationen unsere Kapazitäten und unsere Bewältigungsfähigkeiten überfordert.

Wie lange können wir dies noch aushalten? Und in welcher Weise?

Burnout-Symptome zeigen sich oft nach etwa einem halben Jahr andauernden, mit Stress verbundenen inneren Ungleichgewichts und unzureichender oder mangelnder Gegenmaßnahmen. Da die Ängste und inneren Spannungszustände durch die Covid-19-Pandemie und die dagegen ergriffenen Maßnahmen nun schon seit über einem halben Jahr anhalten, geraten wir zunehmend in die Gefahr der Entwicklung von Corona bedingten Burnout-Prozessen. Mit „Corona-Burnout“ bezeichnen wir die persönlichen und seelischen Krisen, die durch Stress, Angst und individuelle Überforderung im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie entstehen. „Corona-Burnout“ kann unbeachtet und unbehandelt letztlich zu seeli-

schen Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen, pathologischem Essverhalten und weiteren psychosomatischen Erkrankungen mit schwerwiegenden Folgen bis hin zu Gewaltausbrüchen, Selbstverletzungen oder gar Selbsttötungen führen.

Deshalb schlagen wir nun Corona-Burnout-Alarm!

Als Mittel gegen den Burnout-Prozess hat in den letzten Jahren insbesondere der Begriff „Resilienz“ zunehmend an Beachtung gewonnen. Resilienz heißt so viel wie Widerstandsfähigkeit gegenüber Lebenskrisen, Krankheiten und generellen Belastungen. Sie ist nicht nur innere Stärke, sondern letztendlich die Fähigkeit, sich selbst zu führen und sein eigenes Leben gemäß den eigenen Fähigkeiten und Werten zu gestalten. Hier bietet die Corona-Krise auch eine Chance, sich unmittelbar und konstruktiv auf unsere Gesundheit, unsere Werte und Ideale, letztlich auf

den Sinn in unserem Leben zu fokussieren.

In Bezug auf Corona kann dies bedeuten, den Blick von der Angst, der Bedrohung, der Hilflosigkeit und Ohnmacht hinzulenken zur eigenen Hoffnung, zu Mut, zum Selbstvertrauen, zur eigenen Kraft, zu den eigenen Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf die eigene Gesundheit: „**Ich bin nicht nur ausgeliefert, sondern ich kann etwas tun!**“

Wir in den **Heiligenfeld Kliniken** betrachten die Geschehnisse und Entwicklungen der letzten Monate mit zunehmender Besorgnis, hinsichtlich der Belastungen, mit denen sich so viele Menschen durch die Corona-Pandemie konfrontiert sehen. Uns ist es ein zentrales Anliegen, Hilfsangebote zur Verfügung zu stellen, um dem drohenden „Corona-Burnout“ etwas entgegenzusetzen! Deshalb haben wir unser Therapieprogramm erweitert. Die verschiedenen Angebote

berücksichtigen einerseits eure ganz persönliche Lebenssituation und greifen gleichzeitig genau die Belastungen auf, mit denen sich viele Menschen aktuell konfrontiert sehen:

Ziele der Behandlung sind:

- Stabilisierung und Regeneration
- Angstbewältigung
- Erarbeitung funktionaler Lösungs- und Bewältigungsstrategien
- Ressourcenstärkung
- Förderung der Resilienz

Weitere Informationen zu unserem Therapieangebot „Corona-Burnout“ auf unserer Website oder unter www.joachim-galuska.de. ■

heiligenfeld-hilft.de

WENN HANDLUNGsimpulse eskalieren – DAS GANZHEITLICHE ANGEBOT DER HEILIGENFELD KLINIK BERLIN

Viele Studierende stehen heutzutage unter Dauerstress. Neben Haus- und Projektarbeiten, Klausuren und Präsentationen haben sie meist noch einen Nebenjob, um das Studium finanzieren zu können. Noch dazu befinden sich Studierende in einer krisenanfälligen Übergangsphase, in der Identitätsbildung und Orientierungssuche eine wichtige Rolle spielen. Das Ablösen von der Familie, die hohen Anforderungen und die teilweise damit verbundenen Zukunftsängste belasten die psychische und körperliche Gesundheit – und führen bei immer mehr Studierenden auch zur Entstehung psychischer Erkrankungen. Anhaltender Stress ist ein massiver Vulnerabilitätsfaktor, das heißt, die innere Balance gerät massiv ins Wanken. Schafft man es nicht, für wirksamen Ausgleich zu sorgen, kommt es über kurz oder lang zu psychophysischen Symptomen. Depressive Erkrankungen sind unter Studierenden zunehmend häufiger zu beobachten, doch auch andere Formen psychischer Erkrankungen können auftreten: Angststörungen, Abhängigkeits-erkrankungen oder Essstörungen. Und manchmal lassen sich auch Verhaltensweisen beobachten, die unter dem Begriff der „Impulskontrollstörungen“ eingeordnet werden können.

Impulskontrollstörungen äußern sich häufig durch Verhaltensauffälligkeiten, die aus einem nicht kontrollierbaren Drang oder Impuls heraus entstehen. Während der Ausführung dieses Impulses stellt sich bei Betroffenen oft ein Gefühl der Euphorie oder der Erleichterung ein, obwohl sie durch diese Handlung sich selbst oder anderen Schaden zufügen.

Zu den Impulskontrollstörungen zählen beispielsweise Glücksspielsucht und Kaufsucht sowie eine starke Abhängigkeit von Medien (Internetsucht / Onlinesucht / Handsucht / Computerspielsucht).

Aktuell stellt Corona uns alle vor neue Herausforderungen. Kein Präsenzunterricht und keine Partys mehr - stattdessen sitzen Studierende viele Stunden am Tag vor dem Bildschirm, um sich digitale Vorlesungen an-



zusehen. Der Austausch untereinander hat sich mehr und mehr auf die Kommunikation via Smartphone und die Nutzung sozialer Medien verlagert. Immer mehr Zeit wird vor dem Bildschirm verbracht, der gleichzeitig eine Arbeitsplattform darstellt und Entspannungsangebote bereithält. Dies kann auch problematisch werden – im Falle einer Online-Sucht.

Dies zeigt sich unter anderem daran, dass Betroffene einen unwiderstehlichen innerlichen Zwang zur Online-Nutzung verspüren und ein aggressives oder gereiztes Verhalten aufzeigen, sobald das Smartphone oder andere Geräte nicht zur Verfügung stehen. Dabei fällt es besonders schwer, den Internetkonsum zu kontrollieren. Sie verdrängen negative Gefühle und es fällt ihnen zunehmend schwerer, sich mit Problemen auseinanderzusetzen.

Außerdem können Entzugserscheinungen wie schlechte Laune, Antriebslosigkeit oder Schlafstörungen auftreten. Auch soziale Kontakte werden vernachlässigt und im schlimmsten Fall sogar die persönliche Versorgung. Dadurch vereinsamen viele Betroffene, ohne es zu merken und auch die gesundheitlichen Schäden nehmen zu. Der Schlaf wird vernachlässigt, was negative Folgen für die Stimmung und die Konzentrationsfähigkeit mit sich bringt. Dies hat zur Folge, dass sich auch die Noten verschlechtern, da das Studium und vor allem das Lernen in den Hintergrund rü-

cken. Manche vergessen sogar zu essen, da sie sich nur noch auf ihr Mobilgerät konzentrieren und Angst haben, etwas zu verpassen. Letztlich bestimmt das problematische Verhalten mehr und mehr den Alltag – mit teilweise gravierenden Folgen. Durch den schweren Kontrollverlust erleiden Betroffene oftmals einen massiven Einschnitt der eigenen Lebensqualität. Das kann heftige berufliche, private und zwischenmenschliche Probleme zur Folge haben. Zwar ist den Betroffenen oft bewusst, dass sie an einer Sucht leiden, allerdings können sie diese nicht aus eigener Kraft bekämpfen. Doch Impulskontrollstörungen können mit professioneller Hilfe erfolgreich therapiert werden.

Neben der **Heiligenfeld Klinik Berlin** bieten auch die **Heiligenfeld Kliniken in Bad Kissingen, Waldmünchen** und **Uffenheim** ein spezielles Behandlungsangebot für Studierende und junge Erwachsene, unter anderem auch zur Behandlung von Verhaltenssuchten bzw. Impulskontrollstörungen.

Das ganzheitliche Angebot der **Heiligenfeld Klinik Berlin** richtet den Fokus der Therapie besonders auf die Verbesserung der Regulierung der eigenen Emotionen durch konsequentes Einüben von Selbststeuerungstechniken. Angereichert mit Achtsamkeitsübungen und Meditationen zielt die Behandlung darauf ab, den Patient*innen die Fähigkeit zur zielorientierten und realitätsgerechten Selbststeuerung wieder zur Verfügung zu stellen. ■

Autor: S. Steffes-Holländer

Sven Steffes-Holländer,
Facharzt für
Psychosomatische
Medizin und
Psychotherapie,
ist Chefarzt in der
Heiligenfeld Klinik Berlin.



berlin.heiligenfeld.de



STUDENTENGESUNDHEIT

Uns ist es ein Anliegen, jungen Erwachsenen und insbesondere Studierenden eine Hilfestellung zur Bewältigung stress- und belastungsbedingter Probleme zu geben. Mit unserem Informationsportal www.studentengesundheit.de möchten wir euch konkrete Hilfsangebote zur Verfügung stellen. Dort findet ihr nützliche Infos und Empfehlungen, wie ihr euer Studium gesundheitsbewusst gestalten könnt.

Neben nützlichen Lerntipps erfahrt ihr auch, mit welchen Ernährungsansätzen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert werden kann. Einen ganz besonderen Fokus legen wir jedoch auf den Bereich der seelischen Gesundheit: Egal, ob ihr mehr über psychische Erkrankungen im Allgemeinen erfahren wollt, oder gezielt nach Möglichkeiten sucht, euer Stresslevel durch Entspannungsübungen zu senken, bei uns seid ihr richtig.

Auf unserer Website klären wir euch gezielt über die Ursachen und Symptome von psychischen Erkrankungen auf und mit welchen Therapieansätzen diese Krankheitsbilder behandelt werden können. Zudem geben wir euch konkrete Hilfestellungen an die Hand, an wen ihr euch im Falle einer psychischen Belastung wenden könnt.



STUDENTENBLOG

Auf unserem Studentenblog findet ihr darüber hinaus Beiträge rund um das Thema Gesundheit. Wir versorgen euch regelmäßig mit neuen Beiträgen zu verschiedenen psychischen Erkrankungen sowie Tipps für eine gesunde Ernährung im Studium und kleine Impulse für eure Motivation.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen der Beiträge!

THERAPIEANGEBOT FÜR JUNGE ERWACHSENE IN DER HEILIGENFELD KLINIK WALDMÜNCHEN

Die Situation für Studierende ist in Coronazeiten aus vielfältigen Gründen eine große Herausforderung. Unsicherheit darüber, wie der Studienalltag organisiert wird, fehlende soziale Kontakte und finanzielle Sorgen sind nur einige dieser vielfältigen Faktoren. Studierende, die schon vor der Coronakrise einer psychischen Belastung ausgesetzt waren, finden sich nicht selten in einer zunehmenden Verschlechterung ihrer Situation wieder. Die **Familienklinik Heiligenfeld in Waldmünchen** bietet speziell für junge Erwachsene eine Therapie im stationären Setting an. Um einen Einblick zu geben, welchen psychischen Belastungen Studierende ausgesetzt sein können und welche Hilfsmöglichkeiten die **Heiligenfeld Klinik in Waldmünchen** bietet, wurde ein Interview mit einer Patientin geführt, die aktuell in der Klinik ist. Die klinikleitende Psychologin, Dr. Petra Kingsbury, sprach mit ihr.

Petra Kingsbury:

„Frau M., bevor Sie zu uns in die Klinik gekommen sind, was war für Sie während Ihres Studiums besonders herausfordernd?“

„Ich habe Psychologie studiert und das Studium als sehr herausfordernd erlebt. Für mich war dort ein sehr hoher Leistungsdruck, dem ich nicht gerecht werden konnte. Es ist ein sehr lernintensives Studium, es besteht eine Anwesenheitspflicht bei allen Veranstaltungen.“

„Haben sich Ihre Bedingungen durch die Corona-Krise verändert?“

„Ja, sehr. Die fehlende Alltagsstruktur hat mir große Schwierigkeiten bereitet. Ich habe in einem Studentenwohnheim gewohnt, viele von uns und so auch ich, sind nach Hause gefahren, da wir im Falle einer Infektion dort in Quarantäne gehen müssten. Die Rückkehr in meine Familie hat mir sehr viel Stress bereitet, weil es dort sehr viele Konflikte gibt. Zunehmend habe ich den Kontakt zu anderen verloren und mich mehr und mehr zurückgezogen. Dies alles hat meine Ängste verschlimmert, ich habe zunehmend unter Panikattacken gelitten. Ich leide außerdem an einer Depression und an Zwängen. Dies alles hat sich in den letzten Monaten deutlich verschlechtert. Ich habe mir übermäßig häufig die Hände gewaschen und die fehlende Alltagsstruktur hat dazu geführt, dass ich sehr viel geschlafen habe. Im Sommer habe ich dann mit einer ambulanten Therapie begonnen.“

„Wie haben Sie gemerkt, dass Sie einen stationären Klinikaufenthalt benötigen?“

„Zur ambulanten Therapie konnte ich einmal in der Woche gehen. Dies hat mich unterstützt, hat jedoch überhaupt nicht ausgereicht, um mich aus der depressiven Lähmung herauszuholen und meine Ängste zu reduzieren. Ich habe selbst gemerkt, dass ich mehr Unterstützung benötige, und meine ambulante Therapeutin hat mich darin unterstützt.“

„Warum haben Sie sich für die Heiligenfeld Klinik Waldmünchen entschieden?“

„Meine ambulante Therapeutin hat mir diese Klinik

empfohlen. Sie sagte, sie habe sehr gute Erfahrungen mit der Heiligenfeld Klinik Waldmünchen und hier gebe es eine eigene Gruppe für junge Erwachsene. Ihre Empfehlung war mir wichtig, und ich habe mich darauf verlassen.“

„Wie würden Sie Ihren Aufenthalt in der Heiligenfeld Klinik Waldmünchen beschreiben?“

Wohltuend. Es unterstützt mich sehr, dass es hier eine Gemeinschaft gibt. Ich habe hier erst gemerkt, wie sehr ich unter dem sozialen Rückzug und den fehlenden sozialen Kontakten gelitten habe. Hier ist es möglich, verbindliche Kontakte mit anderen Patientinnen und Patienten zu knüpfen. Ich erlebe hier sehr viel Verständnis und bekomme einige Denkanstöße. Viele haben ähnliche Erfahrungen wie ich gemacht, sodass ich mich hier aufgehoben fühle. Viele der anderen Patientinnen und Patienten haben ähnliche Themen und es gibt sehr viele Unterstützungsangebote.“

„Welche hilfreichen Erfahrungen haben Sie in der Therapie gemacht?“

„Hauptsächlich habe ich ein Verständnis für mich selbst entwickelt. Ich kann jetzt besser einschätzen, was ich leisten kann, welche Bedürfnisse ich habe und erlebe mich als selbstbestimmter. Ich bin nicht mehr so abhängig von der Meinung anderer. Besonders geholfen hat mir bisher die therapeutische Unterstützung in der Kerngruppe, die Arbeit mit den Einstellungssätzen und die Indikationsgruppe. Ich habe die Erkenntnis gewonnen, dass ich nicht schuld daran bin, dass ich mein Studium nicht bewältigen konnte. Ich habe die Einsicht gewonnen, dass ich eine psychische Erkrankung habe und dass es wichtig ist, auf mich Rücksicht zu nehmen. Damit ist sehr viel Druck von mir gegangen. Ich habe weniger Ängste und meine Zwänge haben sich reduziert.“

„Das freut mich sehr zu hören. Dann haben Sie schon sehr viel für sich erreicht. Haben Sie darüber hinaus schon ein Ziel, wie Sie die Klinik wieder verlassen wollen?“

„Ja. Ich möchte wieder studierfähig sein. Ich habe mich in der Zwischenzeit für ein leichteres Studium entschieden und möchte dieses nach dem Aufenthalt beginnen.“

„Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, an dem Interview teilzunehmen.“

Autorin: P. Kingsbury

Dr. Petra Kingsbury,
Klinikleitende Psychologin
in der Heiligenfeld Klinik
Waldmünchen.



waldmuenchen.heiligenfeld.de

DEPRESSIONEN - WENN DAS STUDIUM ZUR QUAL WIRD

Immer mehr junge Menschen leiden unter psychischen Erkrankungen wie einer Depression. Zwischen den Jahren 2005 bis 2016 ist der Anteil der 18- bis 25-Jährigen um 76 Prozent gestiegen und rund eine halbe Million Student*innen sind psychisch krank. Diese Zahlen stammen aus dem BARMER-Arztreport 2018. Hieraus geht auch hervor, dass gerade ältere Studierende ein erhöhtes Risiko haben, an einer Depression zu erkranken. Der Leistungsdruck ist in der heutigen Gesellschaft enorm und häufig wird von Studierenden erwartet, dass sie ihr Studium so schnell und gut wie möglich absolvieren. Der damit einhergehende Stress und die Versagensängste lösen bei vielen jungen Erwachsenen ein Gefühl der Verzweiflung aus.



Was sind Depressionen?

Die Depression zählt zu den am häufigsten auftretenden psychischen Erkrankungen und wird mittlerweile sogar als Volkskrankheit bezeichnet. Viele Untersuchungen sprechen dafür, dass sie immer häufiger auftritt und auch junge Menschen zunehmend betroffen sind. Gleichzeitig wird eine Depression noch immer viel zu selten richtig erkannt und wirksam behandelt.

Eine Depression hat viele Gesichter. Betroffene verspüren ein unerträgliches Gefühl, das sie nicht wirklich einordnen können, haben oft Schuldgefühle oder können in der Nacht nicht schlafen. Es gibt eine Vielzahl an Symptomen und Beschwerden, welche im Rahmen einer Depression auftreten können, unter anderem:

- Gedrückte Stimmung
- Interessenverlust
- Verminderter Antrieb
- Schlafstörungen
- Selbstzweifel und Schuldgefühle
- Essstörungen

Gefährlich wird eine Depression vor allem dann, wenn die Betroffenen mit niemandem über ihre Pro-

bleme sprechen und ein Gefühl der Hoffnungslosigkeit aufkommt. Dabei ist die Depression heutzutage in unserer Gesellschaft anerkannt und sollte keinesfalls als Schwäche gesehen werden.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Besonders Depressionen, die frühzeitig erkannt werden, lassen sich erfolgreich behandeln.

Sich Hilfe zu holen zeigt keine Schwäche – ganz im Gegenteil, es beweist sogar Stärke.

In den **Heiligenfeld Kliniken** – und speziell in der **Heiligenfeld Klinik Berlin** – erhalten Studierende wirksame Unterstützung und Hilfe bei psychischen und psychosomatischen Erkrankungen. Dabei stehen insbesondere die typischen Herausforderungen und Probleme dieses Lebensabschnitts im Fokus, mit dem Ziel einer deutlichen Stabilisierung und der Förderung vorhandener Ressourcen. Zur Anwendung kommt ein ganzheitliches Therapiekonzept mit gesprächs-, körper- und kreativtherapeutischen Elementen. ■

Autor: C. Memmel

berlin.heiligenfeld.de

STRESSBEWÄLTIGUNG IM STUDIUM

Studierende sehen Stress im Alltag heutzutage als Selbstverständlichkeit an. Hausarbeiten, unendlicher Prüfungsstoff, Projektarbeiten, Nebenjobs und oft auch die hohen Erwartungen von Familienmitgliedern sind nur einige der vielen Stressfaktoren. Viele Studierende leiden unter Leistungsdruck, Orientierungslosigkeit, Schlafmangel, finanziellen Problemen und vielem mehr.

Gerade wenn sich das Semester dem Ende zuneigt und die Klausuren sich häufen, ist der Stresspegel enorm hoch. Ein Großteil der Studierenden nutzt den dabei entstehenden Druck als Ansporn, um produktiver zu sein. Man drückt sich oft das ganze Semester davor, etwas für die Uni zu tun, bis die Prüfungen anstehen und kein Weg mehr daran vorbeiführt. Dies muss nicht unbedingt eine schlechte Taktik sein, wenn man dabei seine Zeit dennoch richtig plant und nicht vergisst, auch für Erholung zu sorgen. Denn ohne diese kann die häufig nur kurz andauernde intensive Stressphase in einen Dauerzustand umschlagen, welcher psychische Folgen mit sich bringt, im schlimmsten Fall sogar ein Burnout. Es gibt jedoch viele nützliche Methoden, um Stress zu reduzieren.

Tipps zur Stressbewältigung:

1. Sport treiben

Durch Bewegung können Stresshormone abgebaut werden. Es reichen bereits kleine Bewegungseinheiten, um Körper und Geist zu aktivieren.

2. Gesunde Ernährung

Wer sich in einer Stresssituation befindet, sollte viel Wasser trinken und zu gesunden Snacks greifen, die den Blutdruck senken und die Nerven unterstützen.

3. Zeit richtig einteilen

Eine gute Methode zur Vorbeugung auf die Prüfungsphase ist die Erstellung einer To-do-Liste, die alle zu erledigenden Aufgaben aufzeichnet.

4. Entspannungstechniken erlernen

Sie bieten einen Ausgleich in Stresssituationen, um neue Energie zu schöpfen oder sich mal zurückziehen.

Weitere Tipps für ein möglichst stressfreies Studium findet ihr auf unserem Studentenblog oder unter www.studentengesundheit.de. ■

Autor: C. Memmel

blog.studentengesundheit.de



Heiligenfeld
Akademie

Online-Seminare der Akademie Heiligenfeld

Bildet euch von zu Hause aus weiter und reflektiert eure Impulse gleich in vertrauter Umgebung. Lasst euch inspirieren von hochwertigen und abwechslungsreichen Trainings in abgestimmten Sequenzen und freut euch auf Vorträge, Videos, Interaktionen, Meditationen, Reflexionen und Übungen. Für die Online-Kurse benötigt ihr nur einen Internetzugang, Kamera und Mikro, außerdem einen Laptop, Computer oder Smartphone. Und schon kann es losgehen!



Weitere Informationen zu den Seminaren unter:
www.akademie-heiligenfeld.de/online-seminare/

IMPRESSUM

Herausgeber:

Heiligenfeld GmbH
Altenbergweg 6 • 97688 Bad Kissingen
Tel: 0971 84-0 • Fax: 0971 84-4195
info@heiligenfeld.de
www.heiligenfeld.de

Version: 201

Redaktion: C. Memmel

Konzept / Realisierung: Heiligenfeld GmbH, C. Lang
Fotos: Heiligenfeld GmbH, www.fotolia.de, www.freepik.de

Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass namentlich gekennzeichnete Beiträge nicht unbedingt die Meinung der Heiligenfeld Klinik Waldmünchen GmbH wiedergeben. Alle Angaben sind ohne Gewähr, es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.



Bleiben Sie mit uns in Kontakt: Folgen Sie uns!

www.heiligenfeld.de

