



Mehr Insights zum Programm

<https://podcast.antmau.de/>

# TAKE A BREAK!

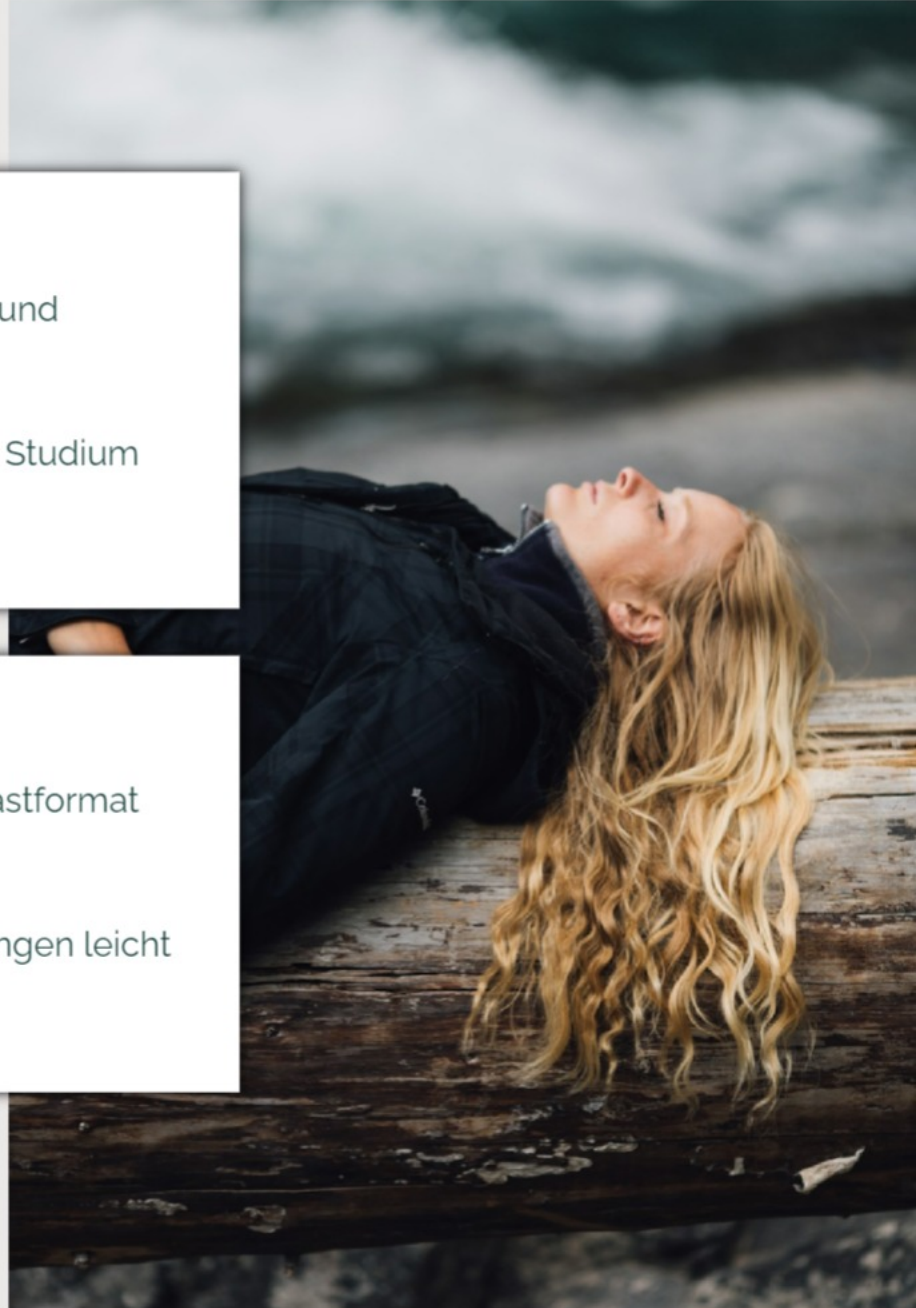
Fülle deine mentalen Ressourcen auf  
und starte gestärkt ins Semester

## Benefits für dich

- Entdecke deine mentale Stärke und steigere dein Wohlbefinden
- Meistere Herausforderungen im Studium und Alltag

## Was erwartet dich

- Wöchentliche Impulse im Podcastformat (Ø 3-5 min Audios)
- Praktische und kurzweilige Übungen leicht im Alltag integrierbar



## Infos zum Programm

Start: Anfang April (vsl. 02.04.24)

Dauer: 4 Wochen

VPh: Erhalte 13 h

## Du möchtest dabei sein?



Sende mir eine formlose E-Mail mit "ich möchte am Programm teilnehmen".

[d.maucher@oth-aw.de](mailto:d.maucher@oth-aw.de)