

Liebe Studierende,

heute findet ihr im ÖH-Newsletter folgende Infos:

1. Online Yoga Kurs
2. Online Meditation Kurs
3. Online Workout Sessions
4. Infos zur Psychologischen Beratung

Anmeldeinformation:

Um dich für einen Kurs verbindlich anzumelden, schick bitte ein Mail von deiner FH-Mail (vorname.nachname@stud.fh-campuswien.ac.at) an info@oeh-fhcw.at mit folgenden Daten:

Betreff: Name des Kurses + Semester

Inhalt:

- dein vollständiger Name
- deine Personenkennzahl
- ein Studiengang
- deine E-Mailadresse (ideal: mit der du bei "Zoom" registriert bist)
- deine Telefonnummer (falls sich kurzfristige Änderungen ergeben)

Alle Online Kurse finden auf der Plattform "Zoom" statt.

Liebe Grüße,

euer ÖH-Team

www.oeh-fhcw.at

www.facebook.com/oehfhcw

www.instagram.com/oehfhcw

1. ONLINE YOGA KURS

Fühlst du dich durch die derzeitige Situation gestresst, unruhig und verspannt? Möchtest du weiterhin dein allgemeines Wohlbefinden steigern und deine Lebensqualität trotz der derzeitigen Einschränkungen verbessern?

Dann nutze unseren Yoga-Kurs!

Termine: Anfänger*innen

Dienstag, 12.05./19.05./26.05./02.06./09.06./16.06./23.06./30.06.2020

Uhrzeit: **10:00 bis 11:00 Uhr** für Anfänger

Freitag, 15.05./22.05./29.05./05.06./12.06./19.06./26.06./03.07.2020

Uhrzeit: **18:00 bis 19:00 Uhr** für Anfänger

Fortgeschrittene

Dienstag, 12.05./19.05./26.05./02.06./09.06./16.06./23.06./30.06.2020
Uhrzeit: **18:00 bis 19:00 Uhr** für Fortgeschrittene

Mehr Informationen findest du hier: <https://www.oeh-fhcw.at/yoga-kurs/>

2. ONLINE MEDITATION KURS

Da es in diesen Zeiten unter den gegebenen Umständen viele Gedanken, Zukunftsängste und generelle Fragen gibt, bieten wir euch eine Online Meditation an. Das Ziel ist die Klärung dieser Gedanken und Belastungen, aber auch für die innere Ruhe, die wiederum Kraft gibt um Gegebenes gut zu bewältigen und unser Potenzial zu nutzen.

Termine:

Mittwoch, 13.05./20.05./27.05./03.06./10.06./17.06./23.06./30.06.2020
Uhrzeit: **12:00 bis 13:00 Uhr**
Donnerstag, 14.05./21.05./28.05./04.06./11.06./18.06./25.06./02.07.2020
Uhrzeit: **10:00 bis 11:00 Uhr**

3. ONLINE WORKOUT SESSIONS

Damit ihr weiterhin Abwechslung und sportliche Aktivität in euer Wohnzimmer bringt, bieten wir euch Online Trainingssessions an.

Termine: Anfänger*innen

Montag, 11.05./18.05./25.05./01.06./08.06./15.06./21.06./28.06.2020
Uhrzeit: **12:00 bis 13:00 Uhr**
Donnerstag, 14.05./21.05./28.05./04.06./11.06./18.06./25.06./02.07.2020
Uhrzeit: **18:00 bis 19:00 Uhr**

Fortgeschrittene

Montag, 11.05./18.05./25.05./01.06./08.06./15.06./21.06./28.06.2020
Uhrzeit: **13:30 bis 14:30 Uhr**
Donnerstag, 14.05./21.05./28.05./04.06./11.06./18.06./25.06./02.07.2020
Uhrzeit: **19:30 bis 20:30 Uhr**

4. PSYCHOLOGISCHE STUDIERENDEBERATUNG

Jede*r kann mal Stress im Studium haben.

Bei diesem Angebot handelt es sich um keine Psychotherapie, sondern um Reflexion der Problemlage bzw. Hilfe zur Selbsthilfe

Termin:

Mittwoch, 13. Mai 2020 zwischen 17 und 20 Uhr

Ihr könnt euch per Telefon unter 01-6066877-1990 für die Beratung anmelden. Die Beratung ist wie immer kostenlos, anonym und vertraulich.

Für mehr Informationen sowie das Anmeldeprozedere siehe: <https://www.oeh-fhcw.at/psychologische-studierendenberatung/>