

Liebe Studierende,

heute findet ihr im ÖH-Newsletter folgende Infos:

1. Online Zeit- und Selbstmanagement
2. Frei Plätze Meditation Online
3. Freie Plätze Workout Sessions
4. Frei Plätze Yoga Online
5. Infos zur Psychologischen Beratung

Liebe Grüße,
euer ÖH-Team

www.oeh-fhcw.at

www.facebook.com/oehfhcw

www.instagram.com/oehfhcw

1. WORKSHOP "ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT"

Schnell kann man in der aktuellen Situation den Überblick verlieren oder sich überfordert fühlen.

Hier lernt ihr Techniken kennen, um schwierige Zeiten bewusst positiv zu gestalten, lernt eure eigenen Bedürfnisse besser kennen, setzt Strategien gegen Lagerkoller, Angst und Langeweile ein und gestalten die Ausnahmesituation bewusster.

Termine:

Samstag, 13.06. und Sonntag 14.06.2020

Uhrzeit: **10:00 bis 13:00 Uhr**, 4 Einheiten á 45 Minuten

Informationen unter: <https://www.oeh-fhcw.at/zeitmanagement/>

2. MEDITATION ONLINE

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

Termine:

Mittwoch, 03.06./10.06./17.06./23.06./30.06.2020

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

Donnerstag, 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. Hier könnt ihr ab sofort auch ohne Anmeldung teilnehmen

Termine: Anfänger*innen

Montag, 08.06./15.06./21.06./28.06.2020

Uhrzeit: **12:00 bis 13:00 Uhr**

Donnerstag, 04.06./11.06./18.06./25.06./02.07.2020

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

Fortgeschrittene

Montag, 08.06./15.06./21.06./28.06.2020

Uhrzeit: **13:30 bis 14:30 Uhr**

Donnerstag, 04.06./11.06./18.06./25.06./02.07.2020

Uhrzeit: **19:30 bis 20:30 Uhr**

Die Links zu den Online Sessions findet ihr unter: <https://www.oeh-fhcw.at/workout/>

3. YOGA ONLINE

Auch die angebotenen Yoga Kurse werden schon gut besucht. Wir haben aber auch hier noch freie Plätze.

Dienstag, 09.06./16.06./23.06./30.06. /07.07.2020, von **10:00 bis 11:00 Uhr** und **18:00 bis 19:00 Uhr**

Informationen unter: <https://www.oeh-fhcw.at/yoga-kurs/>

3. PSYCHOLOGISCHE STUDIARENDBERATUNG

Jede*r kann mal Stress im Studium haben. Im Einzelgespräch erhaltet ihr hier Unterstützung.

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

Termin:

Mittwoch, 10. Juni 2020 zwischen 17:00 und 20:00 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/>