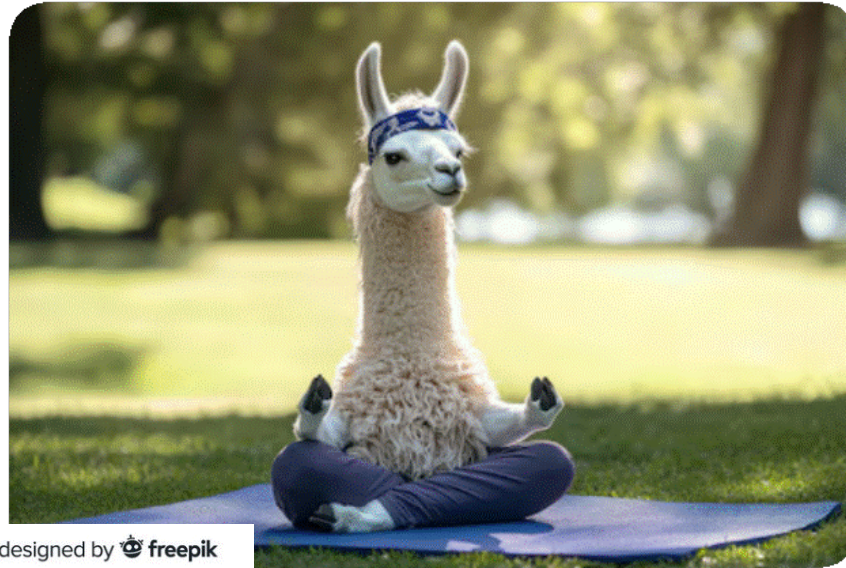


Workshop und Exkursion im Juni 2026

„Stressfreier im Studium & Achtsam mit Alpakas“



Hier geht es zur
Spätschicht '26

Ein Angebot der **Studienverlaufsberatung**

- Sabine Fongar (FB06) und Svenja Treppinger (FB09), Resilienztrainerinnen -

Workshop und Exkursion im Juni 2026

„Stressfreier im Studium & Achtsam mit Alpakas“

	„Stressfreier im Studium“	„Achtsam mit Alpakas“
Wann	Mi, 17.06.2026, 18:00 – ca. 21:00 Uhr	Fr, 26.6.2026, 10:00 – 13:00 Uhr
Was	Workshop (3 Std.) zur Steigerung der Achtsamkeit und zur Förderung der Stressregulation im Studienalltag	Geführter Spaziergang (2 Std.) mit den flauschigen Vierbeinern inklusive Achtsamkeits-Übungen
Wo	Campus MG, Raum XE12 (im Rahmen der „Spätschicht“)	Alpakahof in Brügglen (Eigenanreise / bzw. Fahrgemeinschaften bilden)
Kosten	Kostenlos (finanziert aus Mitteln der Studienverlaufsberatung)	

Workshop und Exkursion im Juni 2026

„Stressfreier im Studium & Achtsam mit Alpakas“

Wozu:

- ✓ Achtsam entschleunigen und dein Wohlbefinden stärken.
- ✓ Selbstfürsorge praktizieren & Stress reduzieren.
- ✓ Praktische Tools für den Alltag mitnehmen.
- ✓ Bewegung in der Natur
- ✓ Austausch im geschützten Rahmen.

Wer:

- ✓ Alle Studierende (m/w/d) der HSNR, die **Stress im Studien-Alltag** kennen.

Workshop und Exkursion im Juni 2026

„Stressfreier im Studium & Achtsam mit Alpakas“

Anmeldung:

- Ab jetzt bis 14.06.2026!
- Per Email: studienverlaufsberatungfb09@hs-niederrhein.de
- Schreibe uns, warum dir die Teilnahme gut täte 😊
- Du erhältst eine Bestätigung per Email.



Einziges Bedingung:

Bitte nur anmelden, wenn du an **beiden Terminen** teilnehmen kannst.

Eigenanreise nach Brüggen erforderlich (Fahrgemeinschaften möglich).