



MENTAL BREAK! vorbeikommen und abschalten

Du suchst nach einer Möglichkeit, deine Pause bewusst zu gestalten? Ist der Studienalltag gerade besonders fordernd, fällt es dir schwer abzuschalten oder dich zu konzentrieren? Wird dir alles manchmal zu viel? Dann ist die Entspannungsinsel – dein Mental Break genau das Richtige für dich. In 30 Minuten erhältst du Raum zum Durchatmen, Abschalten und Auftanken. Dich erwarten einfache und alltagstaugliche Übungen, beispielsweise Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen, Bodyscans, Elemente der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) und des Autogenen Trainings (AT) sowie kleine Ressourcenübungen. Alle Methoden sind so gestaltet, dass du sie auch später selbstständig anwenden kannst – zu Hause, in der Bibliothek oder kurz vor einer Prüfung.

Die Teilnahme ist unkompliziert und ohne Vorkenntnisse möglich. Damit die Gruppe gut planbar bleibt, freuen wir uns über eine allgemeine Anmeldung sowie eine kurze Teilnahmebestätigung vor dem jeweiligen Termin. Die Gruppengröße ist auf maximal 15 Teilnehmer*innen begrenzt.

Komm einfach vorbei, gönn dir eine bewusste Pause und nimm praktische Werkzeuge mit, die dich auch im Alltag unterstützen können.

Wöchentlich

vom 14.01.2027 bis 25.03.2027

Donnerstags, 13.15 Uhr – 13.45 Uhr

Ort: Im Seminarraum im Wohnheim Upper West Side, Haus C, Manfred-Börner-Straße 5

Dauer: 30 Minuten | Kostenlos | Kleine Gruppe | Jede Einheit ist in sich abgeschlossen.

Interesse?

Anmeldung per Mail: cynthia.mau@studierendenwerk-ulm.de



**Studierendenwerk
Ulm** fair.supportive.competent

Anstalt des öffentlichen Rechts
James-Franck-Ring 8 · 89081 Ulm
Tel. 0731 79031-10

Sekretariat der PBS

Manfred-Börner-Str. 5 / Haus C
89081 Ulm
Tel. 0731 79031-5100
pbs@studierendenwerk-ulm.de



[studierendenwerk-ulm.de/
pbs/kompakt](https://studierendenwerk-ulm.de/pbs/kompakt)