



Abenteuer- Spielplatz

Neugierig auf Meditation und Achtsamkeit?

Bereit für die „Abenteuerreise ins Ich“?

Probieren Sie es aus und kommen Sie zu unserer offenen Meditationsgruppe in den Meditationsraum der Viadrina (HG K17, im Untergeschoss des Hauptgebäudes)!

Mittwoch, 13.00 – 13.30 Uhr (für Studierende)

Donnerstag, 12.30 – 13.00 Uhr (für Beschäftigte)

Unser Meditationsangebot basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und ist weltanschaulich neutral. Vorkenntnisse, eine Anmeldung und spezielle Kleidung sind nicht erforderlich.

Aktuelle Angebote zum Thema Meditation und Achtsamkeit finden Sie unter **www.europa-uni.de/zsb**.

„Das wichtigste Ziel der Achtsamkeitspraxis ist, mit sich selbst in Kontakt zu kommen.“ (Jon Kabat-Zinn)



EUROPA-UNIVERSITÄT
VIADRINA
FRANKFURT (ODER)



psychologische
beratungsstelle