

9. Gesundheitstag der Universität Augsburg

Digital Gesund – beim Studieren und Arbeiten

mit Live cooking, Workouts, Yoga, Energizer, Visualtraining

– Gesunde Augen am PC, Rückenfit, zahlreiche Vorträge, vvm.

Digital für Beschäftigte am 15. und 16. Juni 2021

<http://uni-a.de/to/gesundheistag>



UnIA
Universität
Augsburg
University

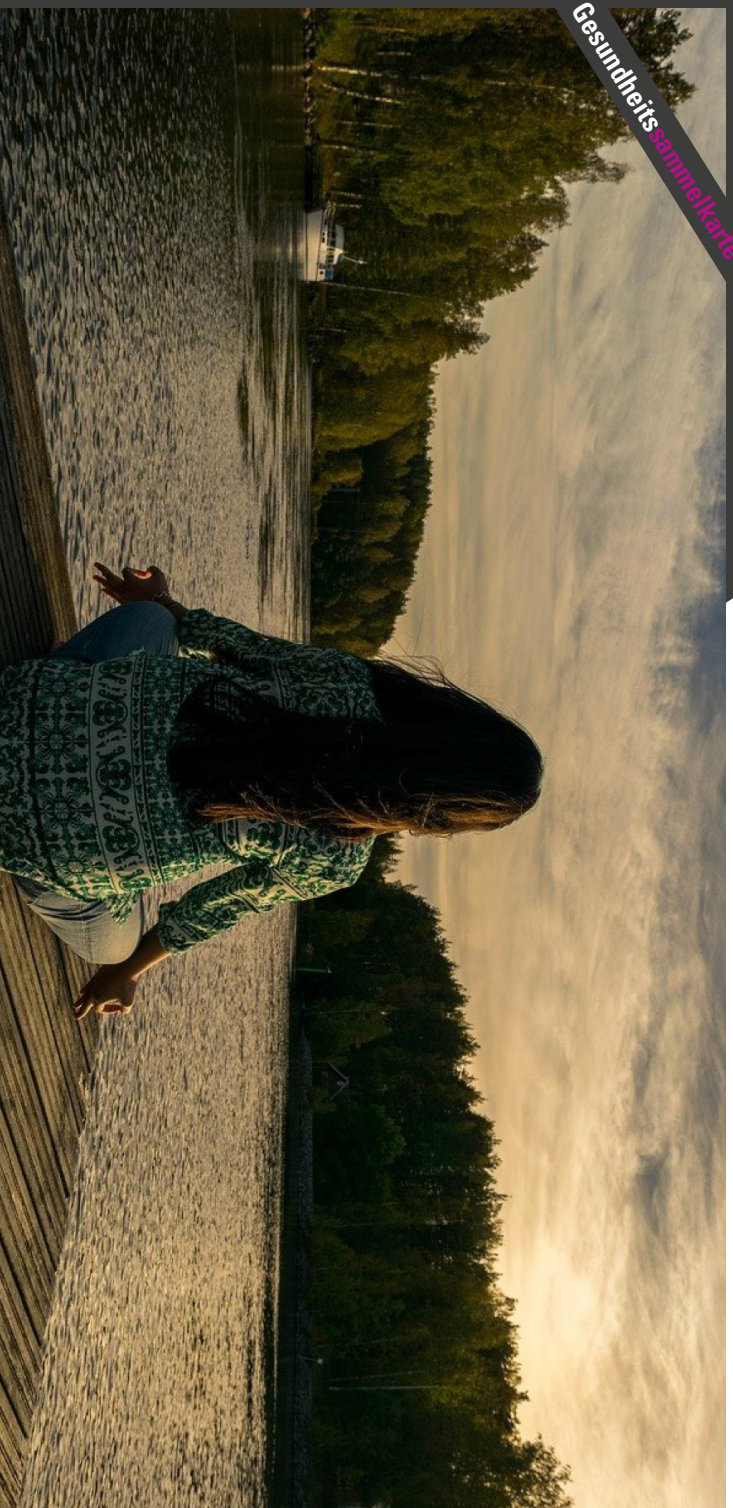
Atemübung gegen Stress:

- In entspannter Position durch die Nase einatmen und langsam bis 4 zählen
- Die Luft anhalten und bis 6 zählen
- Ausatmen und langsam bis 8 zählen

Gesundheits**sammelkarte**

Schneidekante

Falzkante



Schneidekante

Falzkante