

---

# MedON!

**Gemeinsam forschen –  
gemeinsam wachsen**

---

Durch die Studie  
kannst du **kostenfrei**  
an dem bewährten  
**Achtsamkeitskurs**  
MedON! teilnehmen,  
deine  
**Stressbewältigung**  
vorantreiben und dich  
für den Studienalltag  
wappnen.

# KONZEPT

## Achtsamkeit, psychomentale Gesundheit, Stressbewältigung, Coping im Studierenden-Alltag -

diese und andere Themen beschäftigen uns in der **MedON! Gruppe** in Form von **Austausch, theoretischem Input** und vielen **praktischen Achtsamkeitsübungen**.

Wir treffen uns als feste **Gruppe** an fünf aufeinanderfolgenden Terminen einmal wöchentlich für 1,5h.

Begleitend erhältst Du **Übungsanregungen**, um neue Impulse zu vertiefen und mehr und mehr in Deinen Alltag zu integrieren. Nach einem Monat bieten wir ein **Follow-Up** an und freuen uns, von Deinen Erfahrungen zu hören.

***Nimm kostenfrei an dem Achtsamkeitskurs teil - Du musst lediglich zu drei Zeitpunkten einen Online-Fragebogen (Dauer ca. 15 Minuten) ausfüllen und hast auch noch die Chance ein individuelles Coaching sowie eine Yogamatte zu gewinnen.***

# TERMINE

Die aktuellen Termine und Anmeldemöglichkeiten sind auf unserer Website und auf Ilias: MedON! zu finden.

Dafür gerne folgenden QR-Code einscannen.



# KONTAKT

Projektmanagement  
Dr. Andrea Kuhnert, Lehrbeauftragte  
Klinik für Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie  
Department für Psychische Erkrankungen  
Burgunderstr. 5a  
79104 Freiburg  
psm.psyment@uniklinik-freiburg.de