

Sport trotz Verletzung? Train your Brain!



Nutze deine Zeit für Achtsamkeitstraining!

- Grundlagen der Meditation
- Infos rund um's Thema Achtsamkeit
- ca. 10 min / Tag für 2 Wochen (online)

Zeitraum: 21.04.-04.05.



Sportler*innen gesucht! Wer kann mitmachen?

- ✓ akute Verletzung der Extremitäten (seit max. 3 Monaten)
- ✓ aktuell im Rehaprozess
- ✓ vor der Verletzung regelmäßig $\geq 2.5h$ Sport/Woche seit ≥ 1 Jahr
- ✓ 18 - 35 Jahre alt
- ✓ gute Deutschkenntnisse



TEILNAHME & MEHR INFOS

50 Plätze! First come, first served!

Anmeldeschluss: 20.04.2025



**PARIS
LODRON
UNIVERSITÄT
SALZBURG**

Fragen? Meldet Euch bei:

lea.beham@stud.plus.ac.at & tanja.zscheschang@stud.plus.ac.at