

Unterstützungsangebote für Studierende der Ethnologie und andere Fachrichtungen in Zeiten von Corona:

Fachschaft Ethnologie: Kleine Entspannungsrunde jeden Montag 19.30h auf Zoom

<https://uni-koeln.zoom.us/j/95630110944?pwd=em9FUDIUbW1MQ0VGLzZjcE1hSlIdBUT09>

ID: 956 3011 0944

PW: 124621

Ein digitales Wintersemester kann ganz schön anstrengend sein: lange, dunkle und kalte Tage vor dem Computer in Zoom-Sitzungen, viele Studien- und Prüfungsleistungen, neue (digitale) Herausforderungen, den Kopf bei all dem nicht verlieren... da braucht es ab und an etwas Entspannung!

Jeden Montagabend um 19.30h bieten wir eine kleine Entspannungsrunde mit geführten Traumreisen und Meditationen an, um dem stressigen Alltag für kurze Zeit zu entfliehen. In gemütlicher und wohlig-warmer Umgebung ganz bequem von Zuhause dem Geist eine kleine Auszeit gönnen und abschalten, um wieder mit neuer Energie in die Woche zu starten!

Wir freuen uns auf alle Meditationsanfänger und -fortgeschrittene und laden euch ein, euch ein bisschen Auszeit für Körper, Geist und Seele zu erlauben.

! Wir sind keine ausgebildeten Lehrer für Meditation und Traumreisen, alles beruht auf eigenen Erfahrungen. Aber wir geben unser Bestes euch möglichst ruhig und entspannt durch das Wintersemester 2020/2021 zu begleiten!

Daten: 9.11.2020, 16.11.2020, 23.11.2020, 30.11.2020, 7.12.2020, 14.12.2020, 11.1.2020, 18.1.2020, 25.1.2020, 1.2.2020, 8.2.2020 jeweils um 19.30h

Kompetenzzentrum Schreiben <https://schreibzentrum.phil-fak.uni-koeln.de/schreibberatung/schreibberatung>

Psychologische Beratung (insbesondere in Zeiten von Corona) der Studierendenwerks

https://verwaltung.uni-koeln.de/abteilung21/content/studierende/psychologische_beratung/index_ger.html

Empfehlungen der Uni Klinik Köln (Psychosomatik und Psychotherapie) zum Umgang mit Corona

<https://psychosomatik-psychotherapie.uk-koeln.de/klinik/psychosomatik-und-psychotherapie-in-zeiten-der-coronavirus-pandemie/>