



Kreativ deinen Stress reduzieren!

Möchtest du **entspannter** das Home-Office bewältigen und kreativ deinen Stress abbauen?

Dann laden wir dich herzlich zur Teilnahme an der Forschungsstudie «Kreativ gegen Stress» ein:

- x Du bekommst fundierte kreative Übungen nach Hause geschickt
- x Du brauchst täglich nur 10 min pro Übung während 3 Wochen zu investieren
- x Du kannst dir selbst **flexibel** einteilen, wann du die Übungen machen möchtest
- x Am Anfang und Schluss des Projekts gibt's eine kurze online Befragung (max. 15 min)
- x Du nimmst automatisch an einer **Verlosung** von 5 x 100 CHF teil und erhältst als Dankeschön ein Heft mit vielen interessanten Kreativitätsübungen.

Melde dich mit einer E-Mail an:

anke.bautzmann@students.unibe.ch

Auch bei Fragen kannst du dich jederzeit melden!

Wir freuen uns auf dich!

u^b