

## ***Mentale Gesundheit im Physikum – Mach mal Pause***

Liebe Studierende,

in unserer **30-minütigen gemeinsamen Online-Pause**, speziell für alle, die sich auf das Physikum vorbereiten, schaffen wir gemeinsam mit unseren Tutor\*innen Raum zum Innehalten, Durchatmen und Austauschen. Kein Leistungsdruck, keine Agenda - nur Sie, andere Studierende und echte Erholung.

Warum das wichtig ist? Pausen sind kein Luxus, sondern eine Lernstrategie: Sie fördern die Gedächtniskonsolidierung, verbessern die Konzentrationsfähigkeit und helfen, stressbedingten Erschöpfungssymptomen vorzubeugen. Wer regelmäßig Pausen einlegt, lernt nachhaltiger - und bleibt mental gesünder.

### **Termine:**

Donnerstag, 18.06.2026  
Donnerstag, 25.06.2026  
Donnerstag, 02.07.2026  
Donnerstag, 09.07.2026  
Donnerstag, 16.07.2026  
Donnerstag, 23.07.2026  
(jeweils von 18:30-19:00 Uhr)

Ihre

LMU Co.Med