

Mi, 22.10.2025, 18 Uhr

## Vortrag: **Die Kunst der Regeneration: Wie wir unsere Batterien wieder aufladen können**

**Vortragende:** Mag. Dr. **Claudia Traunmüller**, Institut für Psychologie, Universität Graz

**Zum Vortrag:** Erholung ist weit mehr als nur Faulheit – sie ist der Schlüssel, um unsere körperlichen und psychischen Batterien wieder aufzuladen. In diesem Vortrag begeben wir uns auf eine spannende Reise in den Körper, um zu verstehen, wie Erholung tatsächlich funktioniert und welche körperlichen Prozesse dabei eine Rolle spielen. Zudem werden praktische Methoden vorgestellt, die unsere Regeneration fördern und sich leicht in den persönlichen Alltag integrieren lassen. Diese tragen dazu bei, die Leistungsfähigkeit sowie die Lebensqualität nachhaltig zu steigern.

**Wir werfen außerdem einen Blick auf das Jahresprogramm der UNIttogether und stimmen uns auf das Studienjahr ein.**

**Ort:** LebensGroß, Café FaMoos, UniCorn (keine Konsumationspflicht),  
**Schubertstraße 6a, 8010 Graz**, Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
Buslinien 31, 41, 63 (Uni/Mensa), 39 (Zinzendorfgasse)

Veranstalter vor Ort ist LebensGroß. **Anmeldung bis Mo, 20.10.2025:**  
Christina Pichler, Tel: 0676/84 71 55 718 oder lebenslernen@lebensgross.at

**Die Teilnahme ist kostenfrei.**



die  
elisabethinen  
lernen & leben

jugend am werk \_  
\_ inbildung

LebensGroß

Vinzi Werke  
EIN VINZIGES STÜCK HOFFNUNG



[unitogether.uni-graz.at](https://unitogether.uni-graz.at)

UNIVERSITÄT GRAZ  
Zentrum für Weiterbildung

