

Programmablauf

Psychische und physische Fitness aktivieren

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich

Zeit	Thema
08.30 – 09.00 Uhr	Empfang mit Kaffee und Gipfeli
Vormittag	Grundlagen und Einführung ins Thema Biohacking
	Die Steuerungsmechanismen in Körper und Gehirn
	Kaffee- und Kommunikationspause
	Gefahren und Risiken des Büroalltags
	Praktische Übung
12.00 – 13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
Nachmittag	Erkenntnisse aus der Forschung - autonomes Nervensystem
	Trigger im Alltag erkennen und wirksame Strategien für mehr Fokus und Resilienz
	Kaffee- und Kommunikationspause
	Praktische Übungen für den Alltag
	Triggerdesign mit Entwicklung einer individuellen Routine
16.30 Uhr	Seminarschluss

Programmänderungen aus dringendem Anlass behält sich der Veranstalter vor.

Veranstaltungsort

Zentrum für Weiterbildung der Universität Zürich
 Schaffhauserstrasse 228
 8057 Zürich
www.zwb.uzh.ch

Individualverkehr

Das Zentrum für Weiterbildung verfügt über ein eigenes Parkhaus. Weitere Parkgelegenheiten in unmittelbarer Nähe.

Öffentlicher Verkehr

Tram Nr. 10 oder 14 ab Zürich HB oder Zürich Oerlikon bis zu den Haltestellen Hirschwiesenstrasse oder Berninaplatz. Erreichbar ab Zürich HB innerhalb von 15 Min.

