

Ankündigung

Speed Reading - Effektiv lesen fürs Studium

An einem Wochenende eignen Sie sich die Grundlagen des Schnell-Lesens an. Sie lernen verschiedene Methoden und Lesetechniken kennen, um effektiver Informationen aus Texten aufzunehmen. Sie trainieren, (auch wissenschaftliche) Texte schneller zu lesen, zu verstehen und die Inhalte in Ihrem Gedächtnis abzuspeichern.

J725570 · Nikita Gribenko · Einsteinstr. 28 · 1./2.2.2020 · 9.00 bis 17.00 Uhr · € 89.– · 12 Plätze

Einkommenssteuererklärung für Studenten

Wenn Job und Studium parallel laufen, gibt es Möglichkeiten, sich einen Teil der gezahlten Steuern zurückzuholen. Im Kurs werden spezielle Themen wie der Abzug von Studienkosten, Einordnung von Praktika und Auslandsaufenthalten sowie grundsätzliche rechtliche Kenntnisse vermittelt. Sie profitieren von vielen praktischen Tipps, z.B. zu Vordrucken, Belegen oder elektronischer Steuererklärung über ELSTER.

J440989 · Alexander Werres · Belgradstr. 108 · 8.2.2020 · 11.00 bis 18.00 Uhr · € 30.– · 12 Plätze

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Prüfungen, Beruf, Freunde, Familie und Freizeit – oft ist es nicht einfach, alles stressfrei unter einen Hut zu bekommen. Ob wir aber darunter leiden, uns gereizt oder ausgebrannt fühlen, können wir beeinflussen. Um in Drucksituationen zu bestehen gibt Alfred Kissner, MBSR-Coach und Achtsamkeitstrainer, vielfältige Techniken und Methoden an die Hand: z.B. Meditation, achtsame Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen.

J728050 · Alfred Kissner · Einsteinstr. 28 · 31.1. bis 31.3.2020 · 18.00 – 20.30 Uhr · € 100.– · 14 Plätze

Weitere Kurse zur Studienbegleitung unter www.mvhs.de/studium.



**Münchner
Volkshochschule**

Anmeldung unter:
Tel. 089 / 4 80 06-62 39
oder online www.mvhs.de