

BASIC+ STUDY.FLOW

STUDY.FLOW ist ein innovatives **Gesundheitsförderungsprogramm**, das Wissen über den **weiblichen Zyklus** und die **Menopause** in den Kontext von Studium, Lernen und Hochschularbeit bringt.

Mit dem Ziel einer Lern- und Arbeitskultur, in der **Gesundheit und Leistung zusammen gedacht werden** - zyklisch, zukunftsfähig und nachhaltig.

ZIELE & NUTZEN

- Effektiver statt mehr lernen
- Energiephasen gezielt für Fokus und Prüfungs-vorbereitung nutzen
- Regeneration bewusst einplanen und wertschätzen
- Stress reduzieren und Selbstwirksamkeit stärken
- Mental Load sichtbar machen und entlasten

UNSERE LEISTUNGEN

- Vorab Bedarfsanalyse
- Workshops & Live-Sessions (online oder vor Ort)
Strategieberatung & Follow-up

**NEUE LERN- &
ARBEITSKULTUR
GESUNDE & NACHHALTIGE
PERFORMANCE.**

FÜR WEN

- Studierende
- Lehrende & Hochschulpersonal
- Universitäten & Fachhochschulen
- Bildungsinstitutionen

PROJECT
Flow

KONTAKT

Angela Kaser, BEd MA
+43 681 815 589 60
office@project-flow.at
www.project-flow.at