



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Freie Universität Bozen
Libera Università di Bolzano
Università Lieldia de Bulsan

MINDFULNESS COURSE

A five-session course, with each session lasting two hours, designed to introduce students to mindfulness practices and provide practical tools for managing stress, improving concentration, and enhancing overall well-being.

The course will be led by Dr. Thomas Bernagozzi, psychologist and certified mindfulness instructor trained in the MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) protocol. At the end of the course, participants will have the opportunity to receive a certificate of attendance.

7 MAY – 4 JUNE

BX A2.24

→ every Wednesday — 5pm–7pm
Brixen-Bressanone Campus

No prior experience is required.
Limited availability, subject to capacity.

The course will be implemented over 5 weeks,
with regular sessions covering different aspects
of mindfulness and stress management.

Scan the
QR code and
sign up →





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Freie Universität Bozen
Libera Università di Bolzano
Università Lielda de Bulsan

CORSO DI MINDFULNESS

Un percorso articolato in cinque incontri di due ore ciascuno, pensato per introdurre gli studenti alle pratiche di consapevolezza e offrire strumenti utili per la gestione dello stress, il miglioramento della concentrazione e il benessere psicofisico.

Il corso sarà condotto dal Dott. Thomas Bernagozzi, psicologo e istruttore esperto di mindfulness, certificato secondo il protocollo MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction). Al termine del percorso, sarà possibile ricevere un attestato di partecipazione.

7 maggio – 4 giugno

BX A2.24

→ ogni mercoledì — 17:00–19:00
Brixen-Bressanone Campus

Non è richiesta alcuna esperienza precedente.
Posti limitati fino ad esaurimento disponibilità.

Il corso si svolgerà nell'arco di 5 settimane, con sessioni regolari che affronteranno diversi aspetti della mindfulness e della gestione dello stress.

Inquadra
il qr-code
e registrati →

