



Hast du Stress in der Uni?

Beeinflussen dich negative Gedanken und Gefühle?

Hängst du deinen Gedanken nach und grübelst häufig?



Stress

Gerade in pädagogischen Berufen ist die erfolgreiche Regulation von negativen Emotionen und Stress von großer Bedeutung.

Belastung

Achtsamkeit kann dir helfen!

Achtsamkeit steht für die bewusste Wahrnehmung der gegenwärtigen Erfahrung, die die Stressbewältigung erleichtert. Dieses kostenlose Training wird im Rahmen einer Studie zur Stressbewältigung durchgeführt und bietet eine Einführung in die Methode der Achtsamkeit sowie Übungen, die die Achtsamkeitspraxis in den Alltag integrieren.

2 Termine:

Do. 11. September 2014 (Einführung)

und

Do. 02. Oktober 2014 (Reflexion)

Ort:

Marcushaus M3/01.16

Beginn:

14:00 Uhr

Das Training zur Achtsamkeit umfasst konkret

- 1 Einführungsveranstaltung: ca. 60 Minuten (Do. 11. September 2014)
- zweiwöchige Übungsphase der Achtsamkeit zu Hause mit Hilfe von Audiodateien: (Atemübung, Gedanken- und Gefühlsübung): ca. 10 Minuten täglich
- 1 Reflexionsveranstaltung: ca. 20 Minuten (Do. 02. Oktober 2014)

Anmeldung und Information

Für mehr Informationen steht Ramona Reisner

gerne zur Verfügung:

E-Mail: RamonaReisner@web.de

Telefon: 0160 92991636