

DURCHATMEN – RUHE FINDEN –
ZU SICH KOMMEN



Psychosoziale **Beratung**

Stressbewältigung
durch Achtsamkeit

studiwerk

einfach gut beraten.

www.studiwerk.de

Stressbewältigung

durch Achtsamkeit (MBSR)

Klausuren, Präsentationen, Abgabetermine – Studenten leiden oft unter Stress im Studium. Das kann zu körperlichen oder psychischen Beschwerden führen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mehr Bewusstheit in Ihr Leben bringen. Sie erleben, wie Sie mit Achtsamkeit dem alltäglichen Stress entgegenwirken können. MBSR verbindet Methoden der Achtsamkeitspraxis mit Erkenntnissen der modernen Stressforschung.

Zentral sind das Erlernen und das intensive Einüben von Methoden der Achtsamkeit:

- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen
- achtsame Körperwahrnehmung im Liegen (bodyscan) und in der Bewegung (Yoga).

Ergänzt wird der Kurs durch Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Themen wie: Stressentstehung und -bewältigung, Umgang mit Gefühlen, Gedanken und Schmerzen, Achtsamkeit im Alltag.

Umfang: 8 Abendterminen zu je 2 ½ Std

1 Übungstag

Vor Kursbeginn erfolgt ein individuelles Vorgespräch und ein Nachgespräch nach Ende des Kurses.

Termine: 17.01.17 bis 14.03.17 (außer 28.02.17)

Abendtermine: dienstags 18.00 – 20.30 Uhr

Übungstag: Samstag 04.03.17 10:00 – 16:00 Uhr

Kurgebühr: 25 € incl. Arbeitsbuch und 3 CDs mit Übungsanleitung

Kursleitung: Nicole Arendt (Dipl.Psych.)

Information und Anmeldung

Studierendenwerk Trier

Psychosoziale Beratungsstelle

Universitätsring 12a · 54296 Trier

nicole.arendt@studiwerk.de

www.studiwerk.de



Psychosoziale **Beratung**