



## Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft

### **Mindfulness Based Student Training (MBST)**

Zwei parallele Kurs-Angebote an alle Student\*innen des Fachbereichs Wirtschafts- und Sozialwissenschaften der Hochschule Nordhausen



**Zeit:** Montag, 16.00-18.00 Uhr

**Beginn:** Montag, 8.04.19

**Achtsamkeitsnachmittag:** wird direkt mit den Teilnehmenden vereinbart

**Dauer:** 12 Wochen

**Ort:** Haus 20 / Seminarraum 12

**Trainer:** David Badock, Prof. Dr. Elke Gemeinhardt

**Teilnehmendenzahl:** 20 Personen

Inhalte des Trainings sind ausgewählte Kernelemente des von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelten Achtsamkeitsprogramms (Wahrnehmungs- und Kommunikationsübungen, Dyaden, Inputs zu Neurobiologie, Stress- und Bewusstseinsforschung) verbunden mit zielgruppenspezifischen Übungen und Themen für Studierende (z.B. Prüfungsangst, Prokrastination, Studienmanagement, Umgang mit digitalen Medien beim Lernen und im Alltag)

Übungspraxis erfolgt durch folgende Methoden: Body Scan, Bewegungsübungen, Sitz- und Gehmeditation, im Training jeweils ca. 30 Minuten, täglich zu Hause 20 Minuten.

Anforderungen für eine Studienleistung (ohne Benotung) sind eine 80% Teilnahme, tägliches Üben und das Führen eines Achtsamkeitstagebuches. Bei erfolgreicher Teilnahme kann es auf dem Masterzeugnis unter „zusätzliche Angebote“ mit vermerkt werden. Da dieses Seminar im Studienverlaufsplan nicht vorgesehen ist, können Sie damit nicht andere fehlende Module ersetzen.