

Mindfulness Based Student Training (MBST)

**Angebot des Gesundheitsmanagements der TU Dresden
Wintersemester 2020/2021**

Leitung des Achtsamkeitstrainings: Dušan Scholze (MBSR-Lehrer, Dresden)

Zeit: Kurs 1: montags, 14:50 – 16:20 Uhr (Kurssprache: Deutsch)
Kurs 2: dienstags, 14:50 – 16:20 Uhr (Kurssprache: Englisch)
Kurs 3: donnerstags, 11:10 – 12:40 Uhr (Kurssprache: Deutsch)

Ort: TU Dresden, je nach aktueller Corona-Schutzverordnung als Webinar oder in Präsenz

Teilnehmer*innenzahl: jeweils 12

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, die Ereignisse überschlagen sich und die Anstrengungen des täglichen Lebens, Lernens und Arbeitens gehen nicht spurlos an Ihnen vorüber?

Mit den Achtsamkeitskursen lernen Sie Meditationen, Atem- und Kommunikationsübungen kennen, die auf dem wissenschaftlich geprüften Programm "Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)" von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn beruhen. Bei regelmäßiger Anwendung ermöglichen die Methoden den Abbau von Stress mit positiven Auswirkungen auf die psychische Gesundheit, zwischenmenschliche Beziehungen und die persönliche Leistungsfähigkeit.

Gönnen Sie sich ruhige Minuten des bewussten Innehaltens, durchbrechen Sie Kreisläufe des Grübelns und starten Sie mit neuer Kraft, Klarheit und Gelassenheit in die nächsten Herausforderungen!

Die Achtsamkeitskurse sind speziell auf die Belange von Studierenden ausgerichtet und setzen daher unterschiedliche Schwerpunkte. Aufgrund kleiner Gruppen ist enger Austausch mit dem Kursleiter, Arbeit in Kleingruppen und aktive Ausgestaltung des Kurses für alle Teilnehmer-innen möglich.

Literaturhinweis:

Kabat-Zinn, J. (überarbeitete Neuauflage 2013). Gesund durch Meditation: Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR. München: O. W. Barth.

Weitere Informationen zum Thüringer Modellprojekt Achtsame Hochschulen in der digitalen Gesellschaft unter: www.achtsamehochschulen.de