



Wie kann man
Achtsamkeit in die
Lehre bringen?

Achtsamer
Hochschulalltag –
geht das?

Können Atemübungen
die Lernfähigkeit der
Studierenden steigern ?

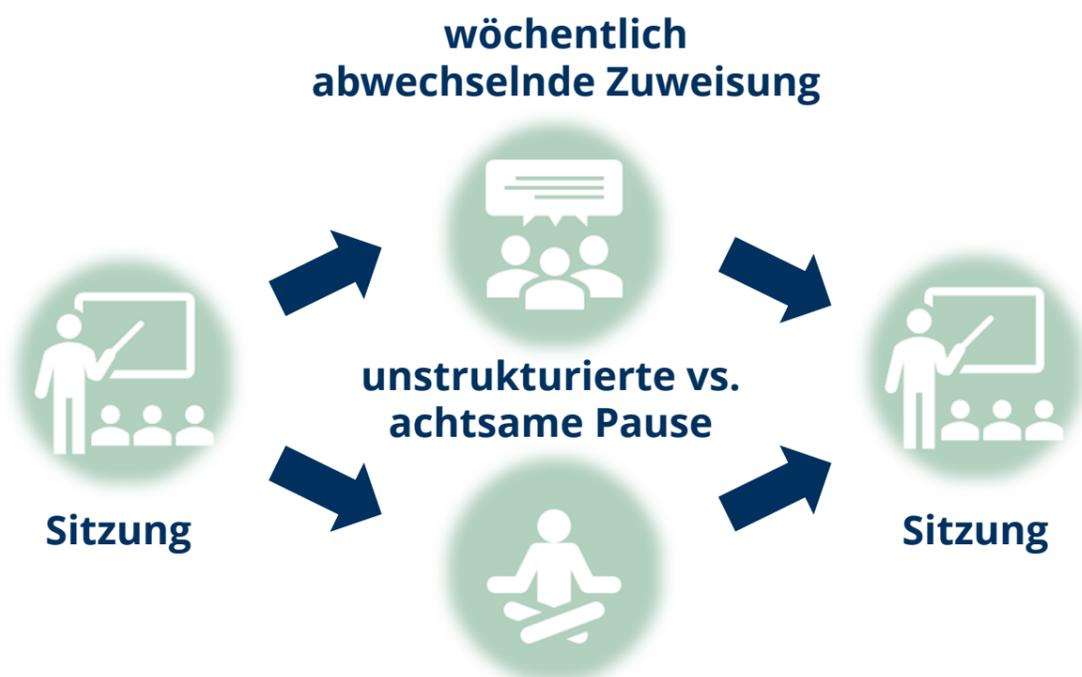


Sommersemester 2021

Worum geht's?

- Wir untersuchen den Einfluss von kurzen achtsamen Pausen (einfache/kurze Achtsamkeitsübung) im Vergleich zu nicht strukturierten Pausen innerhalb von Lehrveranstaltungen auf die Lernfähigkeit und das Wohlbefinden der Studierenden.
- Die achtsamen Pausen werden angeleitet von den Lehrenden.
- Die Lehrenden und Studierenden erklären sich bereit, kurze anonyme Fragebögen zum Erleben der achtsamen Pausen zu beantworten.

Studienablauf:



Wir brauchen DICH!

- um achtsame Pausen in der Lehre auszuprobieren.
- Dafür gibt es Unterstützung über ein **Coaching mit Karin Krudup** (22.2., 22.3. um 17-19 Uhr + ein Termin im Mai)
- Wichtig ist, dass Du wöchentliche Seminare und/oder Vorlesungen hältst, in denen die Pause angeboten werden kann