

MBSR 8-Wochen-Training Stressbewältigung durch Achtsamkeit*¹

Offenes **Wahlmodul** (3 ECTS)
für alle interessierten Studierenden der FH Erfurt

Teilnahmekapazität ist beschränkt,
- Anmeldung via Moodle inkl. Motivations schreiben*²!

**Informationsveranstaltung zur verbindlichen Teilnahme
16.10.2023 von 18 bis 19 Uhr im Raum 6.2.29**



Was DU im Kurs lernst:

- einen effektiven Weg aus Stressspiralen finden
- gelassen sein in schwierigen Situationen
- Bewältigungsstrategien für Dauerbelastungen
- ein besseres Gleichgewicht, Ruhe & Entspannung
- Kraft sammeln um Burnout bzw. Erschöpfung vorzubeugen
- bewusst im Hier und Jetzt leben

**Ausführliche Informationen zum
Wahlmodul findest du hier:**



*¹Präsenz & Online Achtsamkeitskurs nach dem **zertifizierten 8-Wochen Konzept der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**.

*² Lege Deiner Anmeldung ein **Motivations schreiben** bei, indem Du schreibst, warum es Dir wichtig ist teilzunehmen und wie Du die notwendige tägliche Praxis sicherstellst.

Ansprechpartner:in

Prof.in Dr. Sabine Brunner (sabine.brunner@fh-erfurt.de)

Simon Brunmayr (simon.brunmayr@fh-erfurt.de)