

Fokus am Nachmittag - Wintersemester 2022/2023

20 Minuten MBSR-Übungen für mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag

10 Online-Termine für Beschäftigte

ab Mittwoch, 19. Oktober 2022, 16:00 - 16:20 Uhr

Katharina Nicola Schmidt, Psychologin

Julius-Maximilians-

**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**



**GESUNDE
HOCHSCHULE**



Sich auf den **Moment** fokussieren und neue **Energie** schöpfen - Achtsamkeits-Übungen können eine gute Unterstützung sein, zwischen (Online-) Meetings zu sich selbst zu finden oder auch den Arbeitstag abzuschließen und in den Feierabend zu wechseln.

Unser **Achtsamkeits-Angebot** „Fokus am Nachmittag“ führen wir auch in diesem Wintersemester 2022/2023 fort. Die Referentin Katharina Nicola Schmidt ist Psychologin und MBSR-Trainerin in Ausbildung. Sie wird an zehn Nachmittagen, jeweils Mittwochs, für 20 Minuten online **kurze MBSR-Übungen** anbieten.

Referentin	Katharina Nicola Schmidt, Psychologin
Teilnehmerzahl	unbegrenzt
Termine	Live-Online-Übungen ab 19.10.2022 jeweils Mittwoch, 16:00 - 16:20 Uhr 19.10., 26.10., 09.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12., 18.01. und 25.01. (KEIN Fokus am Nachmittag am 21.12., 02.11. und 16.11.)
Organisation	Gesunde Hochschule
Anmeldung	eine Anmeldung ist jederzeit unter diesem Link möglich. Sie bekommen die Zoom-Zugangsdaten nach der Registrierung automatisch zugesandt.

Minfulness Based Stress Reduction (MBSR) wurde von Dr. Jon Kabat-Zinn als Gruppenprogramm entwickelt. Es hilft nachweislich, sich besser zu fokussieren und das **allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.**