

# Fokus am Nachmittag - Wintersemester 2023/2024

20 Minuten MBSR-Übungen für mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag

10 Online-Termine für Beschäftigte und Studierende

ab Mittwoch, 08.11.2023; 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. Katharina Nicola Schmidt ist Psychologin und MBSR-Trainerin. Sie bietet jeweils Mittwochs **20 Minuten online MBSR-Übungen** an. Minfulness Based Stress Reduction wurde als Gruppenprogramm von Jon Kabat-Zinn entwickelt. Es hilft, **Stress zu reduzieren** und das allgemeine **Wohlbefinden zu verbessern**.

**Referentin** Katharina Nicola Schmidt, Psychologin

**Teilnehmer** Beschäftigte und Studierende der Universität Würzburg

**Termine** **Live-Online-Übungen ab 08.11.2023 jeweils Mittwoch, 16:00 - 16:20 Uhr**

8.11., 15.11., 29.11. (kein Termin: 22.11.); 6.12., 13.12., 20.12.2023

10.01., 17.01., 24.01. (kein Termin: 31.01.); **7.02.2024 Abschlusstermin in Präsenz** von 16:00 bis 17:00 Uhr

**Organisation** Gesunde Hochschule

**Anmeldung** eine Anmeldung ist jederzeit unter [diesem Link](#) möglich.

Sie bekommen die Zoom-Zugangsdaten nach der Registrierung automatisch zugesandt.