

Fokus am Nachmittag

20 Minuten MBSR-Übungen für mehr Achtsamkeit im
Arbeitsalltag 10 Online-Termine für Beschäftigte
ab Mittwoch, 25. Mai 2022, 16:00 - 16:20 Uhr
Katharina Nicola Schmidt, Psychologin

Julius-Maximilians-
**UNIVERSITÄT
WÜRZBURG**



**GESUNDE
HOCHSCHULE**

Einführungsvortrag
„Mindfulness Based Stress Reduction“
mit Prof. Dr. Andrea Kübler und Katharina Schmidt
Mittwoch, 11. Mai 2022, 16:00 - 17:30 Uhr
per Zoom

Unser im letzten Jahr erfolgreich gestartetes **Achtsamkeits-Angebot** „Fokus am Nachmittag“ führen wir auch in diesem Jahr unter neuer Leitung fort: Katharina Nicola Schmidt ist Psychologin und MBSR-Trainerin in Ausbildung. Während des Sommersemesters 2022 wird sie an zehn Nachmittagen, jeweils Mittwochs, für 20 Minuten online **kurze MBSR-Übungen** anbieten.

Die Übungen können helfen, sich auf den **Moment** zu fokussieren und neue **Energie** zu schöpfen. Gerade im Homeoffice kann dies eine gute Unterstützung sein, zwischen Online-Meetings zu sich selbst zu finden oder auch den Arbeitstag abzuschließen und in den Feierabend zu wechseln.

- Referentin** Katharina Nicola Schmidt, Psychologin
- Teilnehmerzahl** unbegrenzt
- Termine** **Einführungsvortrag am 11.05.2022, 16:00 - 17:30 Uhr** mit Prof. Dr. Andrea Kübler und Katharina Schmidt
Live-Online-Übungen ab 25.05.2022 jeweils Mittwoch, 16:00 - 16:20 Uhr
- 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.