

Workshop zum Thema Stressmanagement und Achtsamkeit

Hast du dir schon mal Gedanken über deine mentale Gesundheit gemacht? Wann hast du dich das letzte Mal mit den Themen Achtsamkeit und Stressmanagement befasst?

Wenn du auf diese Fragen spontan keine Antwort weißt, dann bist du damit nicht alleine. Viele von uns trainieren zwar regelmäßig ihren Körper, vergessen dabei aber vollkommen, dass auch unser Gehirn ein Trainingsorgan ist, das frühzeitig auf die besonderen Herausforderungen des Alltags vorbereitet werden muss.

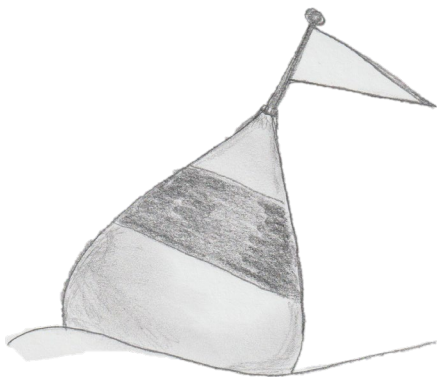
Im Rahmen eines halbtägigen Workshops wird dir an Hand von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Thema Stress und vielen kleinen praktischen Übungen, die du auch zu Hause ganz einfach nachmachen kannst, gezeigt, wie wichtig es ist, sich regelmäßig auch mit seiner mentalen Gesundheit aktiv zu beschäftigen.

Der Workshop findet am **30.03 von 10:00 bis 15:00 Uhr** via Zoom statt.

In dieser Zeit möchte ich dir sowohl neues Wissen zum Thema Stress und Achtsamkeit vermitteln, als auch 3–12-minütige Meditationen, achtsame Alltagsübungen, Methoden des achtsamen Arbeitens und zusätzliche Aufgaben zur Selbstreflexion zur Verfügung stellen, um dich dem Thema zu nähern.

Die Teilnahme am Workshop ist kostenlos und lediglich an die verbindliche Zusage knüpft an meinem aktuellen Forschungsprojekt im Rahmen meiner Doktorarbeit teilzunehmen. Mehr Infos dazu im Rahmen der Veranstaltung.

Dozentin ist Julia van den Woldenberg. Nach ihrem Masterabschluss in Wirtschaftspsychologie hat sie eine Ausbildung zur Betrieblichen Gesundheitsmanagerin absolviert und sich im Bereich gesunde Stressbewältigung und MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) fortgebildet. Inzwischen ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin des Fachbereichs Psychologie an der HMKW in Frankfurt, Doktorandin an der Universität Ulm und zertifizierte Achtsamkeitstrainerin.



Anmeldefrist: 20.03.2020

Für Anmeldungen und Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Julia van den Woldenberg,

j.van-den-woldenberg@hmkw.de