

## ACHTSAMKEIT- EINE EINFÜHRUNG

### Ziele und Inhalte:

„Konzentration, das Bewältigen von Stress-Situationen und die Kompetenz nach Anspannung für Ausgleich und Regeneration zu sorgen, sind wichtige Schlüsselqualifikationen für das Studium und für die Führungskräfte von morgen.“ (Dr. Dr. B Gusy, FU Berlin) – Achtsamkeitsmeditation weist bei regelmäßigem Üben hohe Erfolgsraten auf: sie führt **zu mehr Gelassenheit, einer besseren Selbstregulation und gesünderem Umgang mit unseren Gedanken**. Die hier vorgestellten und geübten Fertigkeiten können vielfältig in unserem Leben angewandt werden.

Folgende Themen werden behandelt

- Einführung in die neurophysiologischen Aspekte von Achtsamkeitsmeditation
- Einführung in die formale Praxis der Achtsamkeitsmeditation (z.B. Sitzmeditation)
- Einführung in die informelle Praxis (z.B. achtsames Essen)

Bei Interesse können die TeilnehmerInnen in anschließenden monatlichen Treffen ihre Praxis weiter vertiefen.

### Workshopleitung:

**Marion Pahlen**

Psychologische Beratung (PSB)

Die PSB ist eine Beratungseinrichtung der Hochschule Düsseldorf, die Studierenden neben psychologischer Einzelberatung auch Coachings und Workshops zu persönlichen und studienrelevanten Themen anbietet. Weitere Info unter [www.hs-duesseldorf.de/psb](http://www.hs-duesseldorf.de/psb)

### Zeit & Ort:

Montag, den 5. Oktober 2015 von 09.30 bis 15.30 Uhr

Die Veranstaltung findet in der Hochschule Düsseldorf am Campus Süd im Geb. 24.21, Raum U 1.60 statt.

### Anmeldung:

Eine Anmeldung ist je nach Auslastung des Workshops bis einen Tag vorher über unser Online-Portal möglich.

<https://portal.cit.fh-duesseldorf.de/anmeldung/zwek-veranstaltungen/SitePages/Startseite.aspx>