

EINLADUNG

Donnerstag, den 28. Oktober 2020, 19:00 Uhr

WEBINAR IM RAHMEN DER REIHE SRH-ALUMNI-IMPULSE

Wir laden Sie herzlich ein zum Workshop

„**MINDFUL ODER MIND FULL? STRESSREDUZIERUNG DURCH ACHTSAMKEIT**“



Katrin Gros absolvierte ihr Studium Prävention und Gesundheitspsychologie an der SRH Fernhochschule und ist heute in der kommunalen Gesundheitsförderung der Stadt Esslingen tätig. Darüber hinaus arbeitet sie freiberuflich als Achtsamkeitstrainerin zur Stressbewältigung.

■ **Achtsamkeit zur Stressreduzierung**

Die Achtsamkeit erlebt zurzeit einen regelrechten Boom. Zahlreiche wissenschaftliche Studien beweisen, dass Achtsamkeitsübungen u.a. ein erhöhtes Maß an Ruhe ermöglichen sowie stressbedingte Reaktionen, wie erhöhten Blutdruck, Herzrasen, Schlafstörungen oder ähnliches

wesentlich reduzieren können. Darüber hinaus helfen die Übungen, gelassener und konzentrierter zu werden – und dazu noch glücklicher.

Achtsam zu sein, bedeutet, die ganze Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment zu richten. So, wie man Übungen für seinen Körper macht, um ihn beweglich und gesund zu erhalten, so kann auch der Geist zur Ruhe gebracht werden (und gesund bleiben) – durch bestimmte Achtsamkeitsübungen. Doch wo anfangen und mit welchen Übungen? Dieser Workshop vermittelt sowohl theoretisches Wissen über die Achtsamkeit als auch praktische Übungen zur Umsetzung in den Alltag. Für ein gelasseneres und friedliches Leben.

Bei Interesse bitten wir um Anmeldung bis spätestens Mittwoch, den 14.10.2020 unter alumni@mobile-university.de