



GRUPPEN & WORKSHOPS

der Psychotherapeutischen Beratungsstelle

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-wöchige Gruppe für Studierende ab Januar 2026

In dieser angeleiteten Gruppe bist Du richtig, wenn Du das Gefühl hast, dass Dir gerade alles über den Kopf wächst und/oder wenn Du Unterstützung bei der Bewältigung Deines Studienalltags gut gebrauchen kannst.

In 8 Gruppentreffen à 1,5 Stunden lernst du Übungen aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-based stress reduction) von Jon Kabat-Zinn kennen, die bei regelmäßiger Praxis mehr Bewusstheit in dein Leben bringen und auch im Umgang mit schwierigen Gefühlen hilfreich sein können. Durch einen achtsamen Umgang mit den eigenen Gedanken und Gefühlen kannst du üben, innezuhalten und Ruhe zu finden. In der Gruppe besteht die Möglichkeit des Austauschs über die eigenen Erfahrungen mit den Übungen zur Achtsamkeit.

Vor Gruppenbeginn findet ein Vorgespräch statt, in dem auch Raum für eure Fragen ist. Bitte meldet euch nur an, wenn ihr eine regelmäßige Teilnahme sicherstellen könnt. Gerne könnt ihr euch auch auf die Warteliste für ggf. später stattfindende Gruppentermine setzen lassen.

Wann 16.01.2026 (8 Termine) , immer freitags 10.30-12.00 Uhr

Wo Gruppenraum der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studierendenwerks, Wilhelmstraße 1 B, 38100 Braunschweig

Wer Studierende, die am Erlernen von Methoden der Achtsamkeitspraxis interessiert sind

Leitung Claudia Ervenich, Dipl.Soz.-päd., Gestalttherapeutin, MBSR-Lehrerin

Anmeldung pbs.bs@stw-on.de

Alle aktuellen
Kurse & Workshops



www.stw-on.de/braunschweig/beratung/pbs/workshops-gruppen