



Mind Full? Mindful! – Geh aus deinem Kopf und in den Moment

Geh aus deinem Kopf und in den Moment

Bedeutet Meditation, an absolut nichts zu denken? Zum Glück nicht. Unser Geist produziert ständig Gedanken – besonders wenn wir gestresst sind. Die interessante Frage ist also nicht: Wie entleere ich meinen Geist? Sondern wie kann ich die Art und Weise ändern, wie ich mit dem umgehe, was in mir vorgeht?

Genau das werden wir in diesem Workshop erforschen. Du wirst verschiedene Formen von Meditation und Achtsamkeit erleben – kurz und praktisch und ohne Druck zur Leistung. Wir werden mit Aufmerksamkeit, Körperbewusstsein, Atmung und Bewegung experimentieren und beobachten, was passiert.

Du wirst auch herausfinden, warum unser Gehirn manchmal auf Hochtouren läuft, wenn wir gestresst sind, wie wir unsere Gedanken und Emotionen wahrnehmen können, ohne sofort darauf zu reagieren, und wie Achtsamkeit uns helfen kann, Resilienz aufzubauen. Dabei geht es nicht darum, immer ruhig oder positiv zu bleiben. Widerstandsfähigkeit bedeutet auch, wahrnehmen zu können: Was passiert gerade? Was brauche ich? Und was kann mir helfen, ein Gefühl von Wahlfreiheit und Kontrolle zurückzugewinnen?

Neben kurzen Meditationen lernst du einfache Übungen, die in den Alltag passen – vor einer Prüfung, nach einem stressigen Tag, während du unterwegs bist oder wenn dein Geist einfach nicht aufhört zu denken.

Du brauchst keine Meditationserfahrung – und du musst definitiv kein besonders ruhiger Mensch sein. Bring einfach dich selbst und deinen normalen, beschäftigten Geist mit.

Bitte trage bequeme Kleidung, die es dir ermöglicht, dich zu bewegen, zu sitzen und zu liegen. Bringe gerne deine Yogamatte oder eine Decke mit, falls du eine hast. Alle Übungen sind optional und können jederzeit angepasst oder pausiert werden.



Mind Full? Mindful! – Get Out of Your Head and Into the Moment

Get Out of Your Head and Into the Moment

Does meditation mean thinking about absolutely nothing? Luckily, no. Our minds constantly produce thoughts – especially when we're stressed. So, the interesting question isn't: How do I empty my mind? It's: How can I change the way I handle whatever is going on inside me?

That's exactly what we'll explore in this workshop. You'll experience different forms of meditation and mindfulness – short and practical, and without any pressure to perform. We'll experiment with attention, body awareness, breathing and movement, and notice what happens.

You'll also discover why our brains sometimes go into overdrive when we're stressed, how to notice our thoughts and emotions without immediately reacting to them, and how mindfulness can help us build resilience. This isn't about always being calm or positive. Resilience also means being able to notice: What's happening right now? What do I need? And what can help me regain a sense of choice and control?

Alongside short meditations, you'll learn simple exercises that fit into everyday life – before an exam, after a stressful day, while you're out and about, or whenever your mind just won't stop thinking.

You don't need any meditation experience – and you definitely don't need to be a particularly calm person. Just bring yourself and your regular, busy mind.

Please wear comfortable clothes that allow you to move, sit and lie down easily. Feel free to bring your yoga mat or a blanket, if you have one. All exercises are optional and can be adapted or paused at any time.