

## **„Ich versinke im Gedanken-Chaos“ Vom Stress und Druck und alternativen Möglichkeiten**

(Anti-)Stress-Workshop für Studierende der Geisteswissenschaften

Referentin: Claudia Knüfer  
(Psychologin, Gesundheits-Coach und Ayurveda Therapeutin)

Wenn die Selbstorganisation des Studiums, das Erarbeiten von Studien- und Prüfungsleistungen zusammen mit den Alltagssorgen überhand nehmen, kann das zu Überforderung, Druck, chaotischen Gedanken und sogar Dauerstress führen. In diesem Workshop wird ein Bundle an Möglichkeiten erarbeitet, wie man sein Bewusstsein und seine Sicht auf das Denken verändern kann. Dabei fließen alt-indische Ayurveda-Medizin und Erkenntnisse der modernen Wissenschaften wie der Neurobiologie zusammen. Darüber hinaus erhalten Sie in diesem praktischen und ganzheitlichen Workshop schriftliches Begleitmaterial, welches nachträglich ein guter Wegweiser sein kann.

**25.03.2022**  
**15.00-18.00 Uhr**  
**Raum: S06 S01 B29**

**Anmeldung unter:**

<https://www.uni-due.de/germanistik/schlicht/berufspraxistage.php>



Ein Projekt von: PD Dr. Corinna Schlicht  
Projektmitarbeiterin: Sophie Schönberger, B.A.  
Kontakt: [projekte.schlicht@uni-due.de](mailto:projekte.schlicht@uni-due.de)  
Instagram: @berufspraxistage\_geiwi  
Anmeldungen bitte über die Homepage:  
<https://www.uni-due.de/germanistik/schlicht/berufspraxistage.php>