

Wahlfachangebot für den Ersten Studienabschnitt im Sommersemester 2026

Einrichtung | Dozentinnen

Institut für Psychosoziale Medizin, Psychotherapie und Psychoonkologie (IPMPP)
apl. Prof. Dr. Jenny Rosendahl, Prof. Dr. Veronika Engert, Dr. Dominique Frenzl, Dr. Marlena Itz, Dr. Svetlana Philipp

Lehrveranstaltung

Stress lass nach! Stress erkennen und erfolgreich bewältigen

Blockseminar! Montag, 30. März bis Dienstag, 31. März 2026

Kurzbeschreibung

In diesem Seminar geht es zum einen darum, bei sich selbst akute und chronische Stressbelastungen zu erkennen. Zum anderen lernst du verschiedene Techniken kennen, die dir helfen, dem Druck des Medizinstudiums nicht nur standzuhalten, sondern ihm gesünder und gelassener zu begegnen. Statt bloßer Theorie erwartet dich also ein bunter Werkzeugkoffer an Strategien für deinen stressreichen Studienalltag. Und weil Wissen erst durch Erfahrung lebendig wird, gehört auch deine eigene Selbsterfahrung dazu – reflektiert und am Ende als schriftliche Ausarbeitung festgehalten (= Leistungsnachweis). Kurz gesagt: Weniger Stress, mehr Klarheit – und das Ganze mit einer Prise Abenteuer – denn das Seminar findet außerhalb deiner Komfortzone statt... (Eine Teilnahme ist auch ohne Scheinerwerb möglich!)

Veranstaltungsort

NaturErlebnisHaus Leutratal, inkl. Übernachtung im Gemeinschaftsschlafrum

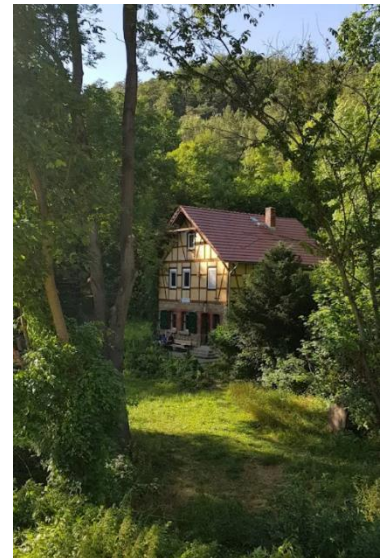
Termine | Kosten

Dieses Seminar findet als Blockseminar von **Montag, 30. März (Start 9.00 Uhr) bis Dienstag, 31. März 2026 (Ende 16 Uhr)** statt. **Kosten für Übernachtung und Verpflegung: 30 Euro.**

Vorbesprechung: **Donnerstag, 26. März, 10 Uhr** via Zoom

Bemerkungen – vor Anmeldung lesen!

Waldduft statt Wellness! Das Naturerlebnishaus ist eine rustikale Unterkunft ohne Dusche und mit Trockentoilette – dafür gibt es einen Bach und die Frische der Natur. Das Seminar ist also **nichts für kleine Prinzessinnen und Prinzen ;-)** Damit du dich bei uns wohlfühlst, sind ein paar Dinge Voraussetzung: Lust auf Natur in all ihren Facetten, Flexibilität, wenn der Komfort mal hinter dem Abenteuer zurücksteht, Freude am einfachen Leben (ja, die Toilette ist draußen) sowie Offenheit für Gemeinschaft, Lagerfeuer und das große Erlebnis. Ganz wichtig ist außerdem eine Portion Grundkondition: Das NaturErlebnisHaus erreicht man nur zu Fuß – ca. 7 km Hin- und 7 km Rückweg gehören also fest zum Programm. Dein Gepäck wandert natürlich mit dir. Für das leibliche Wohl sorgen wir gemeinsam – nicht per Lieferservice, sondern in Selbstversorgung: Zusammen werden wir schnippeln, würzen, rühren, kosten und genießen.



Notwendiges Equipment

Schlafsack, Kissen, ggf. Ohrstöpsel – für süße (und ruhige) Träume im NaturErlebnisHaus,
Taschenlampe oder Stirnlampe – damit du nachts den Weg zum „Örtchen“ im Freien findest,
Festes Schuhwerk – für den Weg zum Haus und für Walderkundungen,
Regenfeste Kleidung – denn das Wetter hält sich nicht immer an Seminarpläne,
Gute Laune & Humor – wiegen nichts, sind aber unverzichtbar.

Anmeldung

über DOSIS, max. 14 Studierende