

Stuttgart, 5. November 2021

**Presseinformation****Achtsamkeits-Workshops für Master- und Promotionsstudierende****Jetzt bewerben: »gegenwART«**

**Das Kunstmuseum Stuttgart bietet gemeinsam mit der Karl-Schlecht-Stiftung bereits zum zweiten Mal ein Stipendiaten-Programm an, in dem Achtsamkeitsstrategien und Kreativitätsprozesse miteinander verknüpft werden. Ziel ist es, Kompetenzen in den Bereichen Selbst- und Teamführung auf- bzw. auszubauen. Die Workshops richten sich an Master- und Promotionsstudierende aller Fachrichtungen.**

Kreativ zu sein braucht einen entspannten und offenen Ausgangszustand. Diese Voraussetzung nutzt »gegenwART« und kombiniert Meditation- und Kreativitätstechniken in der Beschäftigung mit Kunstwerken. Im Kontext von Mindful-Leadership unterstützt diese Verbindung den Stressabbau, die Kreativität und Lebensfreude und vermittelt wichtige Führungskompetenzen, um auf Herausforderungen der modernen Arbeitswelt reagieren zu können.

Im Zentrum der Workshops mit MBSR-Experte Markus Zeh sowie dem Künstler und Kunstvermittler Valentin Hennig steht das Erlernen von nachhaltigen Stressbewältigungsstrategien. Außerdem wird es darum gehen, bereits vorhandene Kompetenzen ideal einzusetzen und alltägliche Denkmuster beiseite zu räumen, um so zu neuen Ideen zu gelangen. Dieser Ansatz ist nicht nur hilfreich im Studium oder im Job, sondern stärkt die Persönlichkeit ganzheitlich.

Die »gegenwART«-Workshops finden von Ende April bis Anfang Juli 2022 an 8 Terminen immer samstags von 10:30–15 Uhr statt. Für die Stipendien können sich Master- oder Promotionsstudierende bis zum 31. Januar 2022 mit einem kurzen Motivationsschreiben unter [kunstvermittlung@kunstmuseum-stuttgart.de](mailto:kunstvermittlung@kunstmuseum-stuttgart.de) bewerben. Rückfragen beantworten wir gerne telefonisch unter +49 (0)711 / 216 196 23.

Gefördert durch die

Karl Schlecht  
Stiftung

Über Ihr Interesse und einen Hinweis in Ihrem Medium würden wir uns freuen.

**Pressekontakt:**

Isabel Kucher  
Leitung Kommunikation und Marketing  
+49 (0)711 / 216 196 20  
[isabel.kucher@kunstmuseum-stuttgart.de](mailto:isabel.kucher@kunstmuseum-stuttgart.de)