

## Vorstellung der Ergebnisse des Projekts:

**„Der Einfluss eines DKV-Karate Trainings und eines MBSR-Achtsamkeitstrainings auf psychische Gesundheit und kognitive Leistung bei Erwachsenen im mittleren Lebensalter“** (Leitung: Dr. Katharina Dahmen-Zimmer & Prof. Dr. Petra Jansen, Universität Regensburg) in wissenschaftlichen Vorträge bzw. Präsentationen:

- **47. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp): Stressregulation und Sport (14. bis 16. Mai 2015 in Freiburg)**

<http://www.asp2015.de/>

Poster-Präsentation von Dr. Katharina Dahmen-Zimmer:

*„Effekte eines acht-wöchigen DKV-Karate-Trainings auf psychische Gesundheit, emotionale Befindlichkeit und kognitive Leistungsfähigkeit.“*

Katharina Dahmen-Zimmer, Petra Jansen & Brigitte, M. Kudielka

Veröffentlich in:

Wunsch, K., Müller, J., Mothes, H., Schöndube, A., Hartmann, N. & Fuchs, R. (Hrsg.) (2015) Stressregulation und Sport. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Band 243, Feldhaus, Hamburg

- **Mindfulness and Compassion: The Art and Science of Contemplative Practice Conference (June 3-7, 2015 at San Francisco State University)**

<http://www.cmc-ia.org/mcc2015/>

Vortrag von Prof. Dr. Petra Jansen:

*“The influence of Mindfulness-Based Stress Reduction and Karate training on emotional wellbeing and cognitive performance in older adults.”*

Petra Jansen, Katharina Dahmen-Zimmer, & Brigitte M. Kudielka

- **International Conference on Movement and Nutrition in Health and Disease (Regensburg, Germany, June 12-14, 2015)**

Organisiert von der “International Movement and Nutrition Society”

Prof. Klaus W. Lange, President (University of Regensburg)

Prof. Shigehiko Kanaya, Vice President (Nara Institute of Science and Technology)

<http://www.uni-regensburg.de/psychologie-paedagogik-sport/psychologie-lange/movement-nutrition-health-disease/index.html>

Vortrag von Dr. Katharina Dahmen-Zimmer:

*“The influence of Karate training as compared to Mindfulness-Based Stress Reduction on psychological wellbeing and cognitive performance in older adults.”*

Katharina Dahmen-Zimmer<sup>1</sup>, Petra Jansen<sup>2</sup>, and Brigitte M. Kudielka<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Experimental Psychology, University of Regensburg, Regensburg, Germany,

<sup>2</sup>Department of Sport Science, University of Regensburg, Regensburg, Germany