

Winter semester 2022/23

Awareness weeks from November 7th to 25th, 2022

- Abschied nehmen: Trauer verstehen und bewältigen | Nicolaidis YoungWings Stiftung
- Achtsamkeit: Freundschaft mit den eigenen Gedanken schließen | Verena Höfler
- Achtsamkeit heißt nicht nur Stillsitzen: Meditation in Bewegung | Verena Höfler
- Bloom where you are planted: how to manage the transition to living in a new culture | Susanne Taylor
- Den Geist zur Ruhe bringen, die eigene Persönlichkeit weiterentwickeln: Achtsamkeit und Meditation als Weg nach innen | Prof. Dr. Andreas de Bruin
- Desktop yoga for students: release, refresh and refocus | Prof. Dr. Mrinalini Kochupillai
- Erholsamer Schlaf: Wichtig und machbar | PD Dr. med. Dirk Schwerthöffer
- Gelassen bleiben mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung | Verena Höfler
- Online yoga: relax and regenerate | Sivananda Yoga Vedanta Zentrum e.V.
- Prokrastination ade: Effizient erledigt statt aufgeschoben | Frauke Niehues
- Science of breathing: evidence based yogic breathing techniques to enhance energy, focus and creativity | Prof. Dr. Mrinalini Kochupillai, Dr. Emma Seppälä
- Selbstbestimmt: Wie wir mit Erwartungen umgehen können, um ein authentisches Leben zu führen | Dr. med. Tatjana Reichhart
- Staying mentally fit during your studies: an online forum for students | Irrsinnig menschlich e.V.
- Vom Zeitfresser zur Ressource: Wie eine gesunde Mediennutzung gelingt | Linny Geisler
- Your first semester at TUM: challenges and learnings | Nicola Theuring, Marein Orre in cooperation with Women of TUM

As well as ongoing mindfulness and meditation workshops for groups of up to 20 students.

Summer semester 2023

Events during the semester

- Das Imposter-Syndrom: Bin ich wirklich gut genug? | Marie Bartholomäus
- Perfektionist, innerer Schweinehund und schlechtes Gewissen: Wie Sie Ihr inneres Team gut managen können | Georg Breiner
- Entscheidungen treffen: Soll ich es wirklich machen, oder lass ich´s lieber sein? | Elke Heublein
- Bio-hacking happiness: The science of breathing and emotion for self regulation | Prof. Dr. Dara G. Ghahremani, Prof. Dr. Mrinalini Kochupillai