

Wintersemester 2020/21

Aktionswoche vom 23. – 27. November 2020

- Dankbarkeit: Eine Lebenseinstellung | Katarina Freisleder, Dr. Claudia Häfner
- Digital Campfire: obstacle or opportunity? Change your perspective through the power of storytelling | Mary Alice Arthur
- Hello VUCA! Wie wir mit Unsicherheiten umgehen können | Dr. med. Tatjana Reichhart
- How mindfulness affects the brain | Dr. Britta Hölzel
- Impulseinheit Autogenes Training: Entspannen mit Selbst-Suggestion | Verena Grundner
- Impulseinheit MBSR: Mit Achtsamkeit den Alltag bewusst erleben | Verena Grundner
- Körperliche Aktivität und mentale Gesundheit | Nils Olson, Barbara Reiner, Thorsten Schulz
- Progressive Muscle Relaxation (PMR) | Dr. Felix Ehrlenspiel
- Psychisch fit studieren: Interaktives Online Forum für Studierende | Irrsinnig menschlich e.V.
- Results of hackathon for more authenticity and mental strength at university | Elizaveta Felsche, Philipp Hofsommer
- Sorgen und Ängste in Zeiten von Corona | Dr. Christine Allwang, Dr. Andreas Dinkel
- Stolperfallen beim Home Studying: Mit Struktur gegen Studienstress | Juliane Heess, Klara Schuster
- TUM Gesundheitssurvey: Ergebnisse aus studentischer Perspektive | Nils Olson, Barbara Reiner, Thorsten Schulz
- Who is Who in der Welt der Psychotherapie | Johannes Röhrens, Kirsten Bannert
- Workshop Depression: Was kannst du tun? | Dr. Christine Allwang, Dr. Andreas Dinkel, MIND your Health
- Yoga @ home: Live online Einführung | Sivananda Yoga Vedanta Zentrum e.V.

Sowie weiterführende Achtsamkeits- und Meditationsworkshops für Gruppen mit bis zu 20 Studierenden.

Sommersemester 2021

Aktionswoche vom 03. – 07.05.2021

- Achtsamkeit: Freundschaft mit den eigenen Gedanken schließen | Verena Grundner
- Autogenes Training: Sorgen reduzieren und Ziele erreichen | Verena Grundner
- Corona Blues? No thanks! Practical advice on how to stay motivated and mentally healthy | Marie Bartholomäus
- Face your Fear: Angstworkshop | Dr. Christine Allwang, Dr. Andreas Dinkel, MIND your Health
- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) | Dr. Britta Hölzel
- Resilienz: Seelisch die Balance halten - besonders in Krisenzeiten | Iris Ringenberg
- Sieben Gründe faul zu sein und was Sie dagegen tun können | Bettina Hafner
- SKY Breath Meditation: a powerful way to increase concentration and reduce stress | Prof. Dr. Mrinalini Kochupillai
- Staying mentally fit during your studies: an online forum for students | Irrsinnig menschlich e.V.
- The power of self-compassion: how motivating yourself with kindness will get you further in the long term | Dr. Christine Brähler
- Wege durch die Beratungslandschaft | Die Arche, Krisendienst Psychiatrie Oberbayern, ApK München
- Yoga für einen starken und entspannten Rücken | Sivananda Yoga Vedanta Zentrum e.V.

Weitere Veranstaltungen während des Semesters:

- Depression und Burnout – let's talk! | Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
- Digital Storytelling Campfire | Mary Alice Arthur
- Sowie weiterführende Achtsamkeits- und Meditationsworkshops für Gruppen mit bis zu 20 Studierenden.