

Wintersemester 2021/22

Aktionswoche vom 08. – 12.11.2021

- Achtsamkeit: Freundschaft mit den eigenen Gedanken schließen | Verena Grundner
- Autogenes Training | Verena Grundner
- Den Kopf frei kriegen: Mit belastenden Gedanken und Grübeln umgehen lernen | Marie Bartholomäus
- Fit for change: how to deal with new and changing situations | Maria Prah
- Intellekt & Intuition: Achtsamkeit und Meditation als Weg nach innen | Prof. Dr. Andreas de Bruin
- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) | Dr. Britta Hölzel
- Online Medien: Vom Zeitfresser zur Ressource | Linny Geisler, Prof. Dr. med. Bert te Wildt
- Selbstwert, Ängste, Depressionen: Seelische Stolpersteine im Studium | Kathrin Maierhofer
- 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.
- Träume und dann gehe los! Mit innerer Stärke und Klarheit erfolgreich Ziele erreichen | Sabine Gerhard, Dr. Thomas Schindler
- Was sind psychische Erkrankungen und Krisen? Überblick und Behandlungsmöglichkeiten | Mirjam Bley, Ariane Timmerbeil
- Wut, Frust, Ärger und Co.: Wie wir den eigenen Gefühlen nicht mehr ausgeliefert sind | Dr. med. Tatjana Reichhart
- Yoga for a strong and relaxed back | Sivananda Yoga Vedanta Zentrum e.V.

Weitere Veranstaltungen während des Semesters:

- Advent: Worauf warten wir? | Katarina Freisleder, Dr. Claudia Häfner
- Stark durch Selbstmitgefühl: Wie Sie wohlwollende Selbstmotivation langfristig weiterbringt | Dr. Christine Brähler

Sommersemester 2022

Aktionswoche vom 09. – 13. Mai 2022

- Achtsamkeit: Freundschaft mit den eigenen Gedanken schließen | Verena Grundner
- Bin ich Fahrer:in oder Beifahrer:in meines Lebens? Sinn- und wertorientierte Selbstführung | Karl Fordemann
- Corona - und jetzt? Der Weg zurück ins "normale Leben": Herausforderungen meistern | Marie Bartholomäus
- Cultivating a healthy mind through mindfulness and meditation | Prof. Dr. Andreas de Bruin
- Faszination Konzentration: Vom hilfreichen Umgang mit ADHS, Ablenkung und Prokrastination beim Lernen | Ursula Wendeberg
- Online Yogastunde: Loslassen und regenerieren | Sivananda Yoga Vedanta Zentrum e.V.
- Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung | Dr. Mirjam Uchronski
- Staying calm in turbulent times: one breath at a time | Prof. Dr. Mrinalini Kochupillai
- Stress perception: identifying and challenging your own thinking and behavior patterns | Dr. Sonja Kugler

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