

## Wintersemester 2022/23

Aktionswochen vom 07. – 25.11.2022

- 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

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