

06. - 10. November 2023					
Uhrzeit	Montag, 06.11.	Dienstag, 07.11.	Mittwoch, 08.11.	Donnerstag, 09.11.	Freitag, 10.11.
09:00 Uhr		Instant relaxation techniques (EN) Silvia Markic	Navigating skillfully through the semester: Balancing aspirations and realities (EN) Marein Orre	Depression und Suizidalität: Erkennen, verstehen, behandeln (DE) Prof. Dr. Ulrich Hegerl	MBSR-Praxisworkshop (DE) Beatrice Brinninger
18:00 Uhr	How to be mindful during the day: A neuro-scientific way to reduce stress (EN) Dr. Britta Hölzel	Fragen nach dem „Warum“: So gelingt eine gesunde Mediennutzung im Studium (DE) Dr. Linny Geisler	Mentalstrategien für den Unialltag: Wie kleine Übungen große Wirkung entfalten (DE) Bettina Hafner	Gelassen bleiben mit Autogenem Training und Progressiver Muskelrelaxation (DE) Verena Höfler	
13. - 17. November 2023					
Uhrzeit	Montag, 13.11.	Dienstag, 14.11.	Mittwoch, 15.11.	Donnerstag, 16.11.	Freitag, 17.11.
09:00 Uhr	An introduction to SKY breath meditation (EN) Prof. Dr. Mrinalini Kochupillai	„Meditation and Art“: Ein visueller Zugang zu Achtsamkeit, Fokussierung und Konzentration (DE) Prof. Dr. Andreas de Bruin		“Time to think”: Creating a thinking environment (EN) Anna Inama	Online Yogastunde (DE) Sivananda Yoga Vedanta e.V.
18:00 Uhr	Prüfungsangst: Was ist das und was kann ich dagegen tun? (DE) Klara Sommer	Zu hohe Messlaten: Wie Sie Ihren Perfektionismus und Ihre Ansprüche lieben lernen und sie dadurch reduzieren können (DE) Dr. med. Tatjana Reichhart	Navigating the maze of mental health care in Germany: Discovering the right path to appropriate support (EN) Juliane Hug	Racism and mental health: Creating awareness for an important topic of our time (EN) Helay Safi	