

Wintersemester 2023/24

Aktionswochen vom 06. – 17.11.2023

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