

November 6 - 10, 2023					
Time	Monday, 06.11.	Tuesday, 07.11.	Wednesday, 08.11.	Thursday, 09.11.	Friday, 10.11.
9 a.m.		<b>Instant relaxation techniques (EN)</b> Silvia Markic	<b>Navigating skillfully through the semester: Balancing aspirations and realities (EN)</b> Marein Orre	<b>Depression und Suizidalität: Erkennen, verstehen, behandeln (DE)</b> Prof. Dr. Ulrich Hegerl	<b>MBSR-Praxisworkshop (DE)</b> Beatrice Brinninger
6 p.m.	<b>How to be mindful during the day: A neuroscientifically investigated way to reduce stress (EN)</b> Dr. Britta Hölzel	<b>Fragen nach dem „Warum“: So gelingt eine gesunde Mediennutzung im Studium (DE)</b> Dr. Linny Geisler	<b>Mentalstrategien für den Unialltag: Wie kleine Übungen große Wirkung entfalten (DE)</b> Bettina Hafner	<b>Gelassen bleiben mit Autogenem Training und Progressiver Muskelrelaxation (DE)</b> Verena Höfler	
November 13 - 17, 2023					
Time	Monday, 13.11.	Tuesday, 14.11.	Wednesday, 15.11.	Thursday, 16.11.	Friday, 17.11.
9 a.m.	<b>An introduction to SKY breath meditation (EN)</b> Prof. Dr. Mrinalini Kochupillai	<b>„Meditation and Art“: Ein visueller Zugang zu Achtsamkeit, Fokussierung und Konzentration (DE)</b> Prof. Dr. Andreas de Bruin		<b>“Time to think”: Creating a thinking environment (EN)</b> Anna Inama	<b>Online Yogastunde (DE)</b> Sivananda Yoga Vedanta e.V.
6 p.m.	<b>Prüfungsangst: Was ist das und was kann ich dagegen tun? (DE)</b> Klara Sommer	<b>Zu hohe Messlatten: Wie Sie Ihren Perfektionismus und Ihre Ansprüche lieben lernen und sie dadurch reduzieren können (DE)</b> Dr. med. Tatjana Reichhart	<b>Navigating the maze of mental health care in Germany: Discovering the right path to appropriate support (EN)</b> Juliane Hug	<b>Racism and mental health: Creating awareness for an important topic of our time (EN)</b> Helay Safi	