

Angebote über alle Etagen (sortiert nach Raumnummern)

E01 – Checks und Mitmachangebote

10:00–16:00 ICAROS®*

E02 – Checks und Mitmachangebote

10:00–16:00 Stresstypbestimmung

E03 – Vorträge und Workshops

10:00–11:00 Mediensucht „aktuell“: Der Zusammenhang zwischen Gaming & Gambling

11:30–12:30 Sind Studierende in der psychosozialen Beratung Seismographen der Entwicklung oder psychisch besonders belastet?

13:00–14:30 Regaining self-confidence and joy in research (in englischer Sprache)

14:45–15:45 Darmgesundheit

E04 – Checks und Mitmachangebote

10:00–16:00 Ressourcencheck

E05 – Checks und Mitmachangebote

10:00–16:00 Schlafradar

10:00–16:00 Brainfood*

Hörsaal 2 (Alfred-Post-Hörsaal)

13:00–14:30 Gesprächsrunde: „Nicht ok ist auch ok – wenn die Seele aus dem Takt gerät.“

15:30–16:30 Lesung „Ende in Sicht“ und anschließende Autogrammstunde mit Ronja von Rönne

201 – Schnupperkurse

10:00–10:45 Fitness and Music

11:00–11:45 Eurythmie

12:00–12:45 Qi Gong/Shen Dao

13:00–13:45 Meditation

204 – Schnupperkurse

10:00–10:45 BASI® Pilates

11:00–11:45 Hatha Yoga

12:00–12:45 Naam Yoga

13:00–13:45 Qi Gong

206 – Checks und Mitmachangebote

10:00–16:00 CardioScan®
Herz- und Stressmessung

207 – Checks und Mitmachangebote

10:00–12:45 Gesundheitschecks (in englischer

14:45–16:00 Sprache möglich)

301 – Schnupperkurse

10:00–10:45 Puls Muss Runter

11:00–11:45 Geschmeidig wie ein Leopard

13:00–13:45 Atem frei

14:00–14:45 Puls Muss Runter

15:00–15:45 Geschmeidig wie ein Leopard

304 – Schnupperkurse

10:00–10:45 Stärke deinen Rücken

11:00–11:45 Alles in Balance**

Animal Sports**

13:00–13:45 Stärke deinen Rücken

14:00–14:45 Alles in Balance**

Animal Sports**

15:00–15:45 Atem frei

401 – Vorträge und Workshops

10:00–11:30 Prokrastination – Was es ist und was man dagegen unternehmen kann

11:45–12:45 Psychisch gesund durchs Studium – (wie) geht das?

13:15–14:15 Entspannte Köpfe lernen besser: Entschleunigung und mentale Gesundheit im Studium

15:00–16:00 Souverän durch die Prüfung: Vortrags- und Prüfungsängste aktiv bewältigen

403 – Vorträge und Workshops

10:00–11:30 Reden hilft!

12:00–13:00 Post-COVID-Syndrom: Definition, Diagnostik, sozialmedizinische und gesundheitspolitische Aspekte

13:15–14:15 Ode an das Honigbrot

14:45–16:30 Konflikte als Chance?! Impulse zur konstruktiven Konfliktlösung

Hörsaal 3

10:00–10:45 RV fit – Das Präventionsportal der DRV

11:00–12:30 Pflegezeit – Entlastung für Angehörige

15:00–16:00 Gedanken an den Tod: Warum wir über Suizidgedanken sprechen müssen

* keine Voranmeldung nötig

** Kurse finden zeitgleich im selben Raum statt

Für alle anderen Angebote und Vorträge ist eine Anmeldung notwendig!

Angebote Outdoor

Treffpunkt: Treppenstufen Fritz-Foerster-Bau

10:00–10:25

10:30–10:55

11:00–11:25

11:30–11:55 Schreibberatungs-Spaziergang – 1:1 Beratung in Bewegung

15:00–15:25

15:30–15:55

Treffpunkt: Treppenstufen Fritz-Foerster-Bau

10:00–10:45 Mit Muskelkraft leichter bewegen – Funktionelles Training

11:00–11:45 Bewegung ist Leben: Lauf dich gesund - lebenslanges Laufen

13:00–13:45 Mit Muskelkraft leichter bewegen – Funktionelles Training

14:00–14:45 Bewegung ist Leben: Lauf dich gesund - lebenslanges Laufen

* ohne Voranmeldung

Für alle anderen Angebote und Vorträge ist eine Anmeldung notwendig.