

MENTAL HEALTH DAYS: PROGRAMM

Dienstag, 28.10.25

Mittwoch, 29.10.25

Donnerstag, 30.10.25

Start in den Tag

08:30 **Aktiver Start in den Tag** mit der
09:00 SRH University Gera

09:00 **Qi Gong – Bewegung und Atmung**
09:30 **im Fluss** mit der HS Nordhausen

09:30 **Tanz Dich frei!** mit der HS
10:00 Nordhausen

08:30 **Bewegter Start** mit dem UNISPORT
09:00 **Jena**

08:30 **Bewegter Start** mit dem UNISPORT
09:00 **Jena**

09:00 **Yoga-Einheit** mit der DHGE
09:20

09:30 **Mindfulness & Work: Achtsamkeits-**
10:00 **übungen** mit der EAH Jena

Vormittag

10:00 **Keynote:**
11:15 **Start in die Mental Health Days**
"Wir müssen über mentale Gesundheit
reden" mit Lisa Niendorf (@FrauForschung)

11:00 **Workshop: Charakterstärken &**
12:00 **Achtsamkeit**
mit Anika Lichtenberg

10:00 **Vortrag: Mentalstrategien in einer**
11:00 **instabilen Welt (B)**
mit Markus Schnare

10:00 **Workshop: Mein Stress und ich**
12:00 mit Dominique Roitzsch-Pröhl

11:00 **Vortrag: Gesunder Schlaf**
12:00 mit Prof. Dr. Katharina Wick - DHGE

10:00 **Workshop: Resilienz - die**
11:30 **Zauberformel für mentale**
Gesundheit (B)*

Überblick und Praxisübungen
mit Mareike Paulus

**Begrenzte Teilnehmerzahl - Eine vorherige
Anmeldung über den Link ist erforderlich!*

Mittagspause

12:30 **Stretch & Relax** mit dem
13:00 Unisportzentrum der TU Ilmenau

12:30 **Autogenes Training mit der DHGE**
13:00 mit Prof. Dr. Katharina Wick

12:30 **Mindfulness & Work – Erfahrungen**
13:00 **und Wissenschaft** mit der EAH Jena

Nachmittag

13:00 **Vortrag: Umgang mit TechnoStress**
14:00 "Gesunde Grenzen im digitalen Alltag" mit
Vision Gesund GmbH

14:00 **Workshop: Schluss mit toxischem**
16:00 **Perfektionismus (B)**
mit Ruth Schubert

17:00 **Vortrag: Mentalstrategien in einer**
19:00 **instabilen Welt (S)**
mit Markus Schnare

12:00 **Resilience & Self-Care: Mental**
15:00 **Strength for International**
Researchers in Germany (EN)
presented by UniBund | with Diana Seyfarth

13:30 **Vortrag & Diskussion: Mut zur Angst**
14:45 mit Betina Tittel

17:00 **Onlineforum: Psychisch fit**
19:00 **studieren (S)**
mit Irrsinnig Menschlich e.V.

13:00 **„Klopfen als Selbsthilfemethode**
13:30 **für die mentale Gesundheit“**
mit der HS Nordhausen

13:30 **Workshop: Stressmanagement im**
15:00 **Studium (S)**
mit Uwe Köppe und Monique Weinert
(Psychosoziale Beratung STW)

Mehr Infos zu den einzelnen Veranstaltungen auf der [Website des Austauschforums](#).
oder Einfach auf den Veranstaltungstitel klicken und teilnehmen!



(S) = Nur für Studierende geöffnet.
(B) = Nur für Beschäftigte geöffnet.

Input | Workshop

Aktivpausen