

MENTAL HEALTH DAYS: PROGRAMM



Gesunde Hochschulen
in Thüringen



FRIEDRICH-SCHILLER-
UNIVERSITÄT
JENA Gesundheitsmanagement

	Dienstag, 28.10.25	Mittwoch, 29.10.25	Donnerstag, 30.10.25
Start in den Tag	08:30 Aktiver Start in den Tag (SRH University Gera) 09:00 Qi Gong – Bewegung und Atmung im Fluss (HS Nordhausen)	08:00 BalanceAktiv Microcoaching (B) mit ProWandel 08:30 Bewegter Start mit dem UNISPORT Jena	08:30 Bewegter Start mit dem UNISPORT Jena 09:00 Yoga-Einheit (DHGE)
Vormittag	09:30 Tanz Dich frei! (HS Nordhausen) 10:00 Eröffnung & Keynote “Wir müssen über mentale Gesundheit reden” mit Lisa Niendorf @frauforschung, UHG Aula 11:00 Workshop: Charakterstärken & Achtsamkeit (Uni Erfurt)	10:00 Vortrag: Mentalstrategien in einer instabilen Welt (B) mit M. Schnare 10:00 Workshop: Mein Stress und ich mit Dominique Roitzsch-Pröhl von der ZSB 11:00 Vortrag: Gesunder Schlaf (DHGE)	09:30 Mindfulness & Work-Life-Balance fällt leider aus 10:00 Well-Being-Cafe im Foyer am Ernst-Abbe-Campus 10:00 Workshop: Resilienz - Zauberformel für mentale Gesundheit (B) (Uni Weimar)
Nachmittag	12:00 Well-Being-Cafe im Foyer am Ernst-Abbe-Campus 12:30 Stretch & Relax (TU Ilmenau) 13:00 Impulsvortrag zu TechnoStress mit Vision Gesund GmbH 14:00 Nachteilsausgleich - Was ist das? (S) mit Dorothee Gößner 14:00 Workshop: Schluss mit toxischem Perfektionismus (B) (TU Ilmenau)	12:00 Resilience & Self-Care: Mental Strength for International Researchers in Germany (EN) (UniBUND) 12:30 Autogenes Training (DHGE) 13:30 Vortrag & Diskussion: Mut zur Angst (HfM Weimar) 14:00 Well-Being-Cafe im Foyer mit der Psychosozialen Beratungsstelle 15:00 Vortrag: Wie entstehen psychische Krankheiten? mit Dr. F. Rottstädt 15:00 Draußen Zeichnen in Schillers Gartenhaus	11:00 Draußen Zeichnen in Schillers Gartenhaus 12:15 Selbstmitgefühl kennenlernen und im Alltag leben mit Lena Schmitz 12:30 Mindfulness & Work-Life-Balance fällt leider aus 13:00 Klopfen als Selbsthilfemethode für die mentale Gesundheit (HS NDH) 13:30 Workshop: Stressmanagement im Studium (S) (Uni Erfurt)
Abend	17:00 Vortrag: Mentalstrategien in einer instabilen Welt (S) mit M. Schnare	17:00 Onlineforum: Psychisch fit studieren (S) mit irrsinnig menschlich e.V.	ab 19:00 Poetry Slam - Zwischen den Zeilen in Schillers Gartenhaus

Mehr Infos zu den einzelnen Veranstaltungen auf der [Webseite des Gesundheitsmanagements](#).

oder Einfach auf den Titel klicken und teilnehmen!



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

Präsenz

Online