

MENTAL HEALTH DAYS: PROGRAMM

Start in den Tag
Vormittag
Entspannte
Mittagspause
Nachmittag | Abend

Dienstag, 03.11.26

08:30 **Mehr Balance im Job –
mit Achtsamkeit & Yoga** mit der DHGE

09:00 **Aktiver Start in den Tag** mit dem
09:30 Unisportzentrum der TU Ilmenau

10:00 **Keynote zum Start der Mental Health
Days: Wie gesund ist das System
Wissenschaft?**
mit Prof. Dr. Yvette Hofmann

10:00–11:30
**What's Stressing you
out? Dilemma in PhD &
Postdoc Times (engl.)**
Panel discussion presented by
UniBund (Registration required)

10:30–11:30
**Mentalstrategien
in einer instabilen
Welt (B)**
mit Markus Schnare

12:30 **Achtsamkeitsbasierte Körperreise**
13:00 mit André Mittelsdorf

13:00 **Zwischen Klimasorge und
Selbstwirksamkeit**
14:30 mit Lena Schmitz

14:30 **Durchatmen statt durchhalten -
Atemtechniken zur Stressbewältigung**
16:00 mit Prof. Dr. Sylvain Laborde

16:00 **Bevor gar nichts mehr geht -
Wann ist ein Termin bei der
psychozialen Beratung sinnvoll? (S)**
16:30 mit Dina Thäle-Hoffmann

Mittwoch, 04.11.26

08:30 **Mehr Balance im Job –
mit Achtsamkeit & Yoga** mit der DHGE

09:00 **Move into the Day** with UNISPORT
09:30 Jena (engl.)

09:30 **Schluss mit toxischem Perfektionismus**
11:00 mit Ruth Susanne Schubert

10:00 **Overthinking & How To Control It
(engl.)**
12:00 presented by UniBund (Registration required)

11:00 **Gut essen. Gut denken. Gut fühlen.**
12:15 mit Dr. Silvia Steiner

12:30 **Achtsames Yoga**
13:00 mit André Mittelsdorf

13:15 **Stressmanagement im Studium (S)**
14:45 mit Uwe Köppe und Monique Weinert

15:00 **Overthinking & wie du's kontrollierst
(deutsch)**
17:00 präsentiert vom UniBund

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

19:00 **Ich brauche einen Therapieplatz -
und jetzt?** mit Marie Ann Hochstein

Donnerstag, 05.11.26

08:30 **Mehr Balance im Job –
mit Achtsamkeit & Yoga** mit der DHGE

09:00 **Move into the Day** with UNISPORT
09:30 Jena (engl.)

10:00 **Wie entstehen psychische
Krankheiten?**
11:30 mit Dr. Fabian Rottstädt

11:00 **Mit cleverer Ernährung durch die
dunkle Jahreszeit**
12:00 mit Irene Noack

12:00 **Vital durch achtsame Pause (B)**
12:30 mit Hubert Ostermaier

13:00 **Mindfulness & Work - Praxis und
Erfahrungsaustausch (B)**
13:30 mit Hubert Ostermaier

13:00–14:30
**Halt finden im
Wandel – Was uns
stärkt, wenn vieles
unsicher ist**
mit Silke Otto

13:00–14:30
**Was gibt mir Energie?
Eigene Ressourcen
erkennen und nutzen**
mit Pauline Endler

16:00 **Psychisch fit studieren (S)**
18:00 Online Forum mit Irrsinnig Menschlich e.V.



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

Vortrag

Workshop

Aktivpausen

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