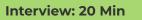
Mental Health Week: Timetable

	Montag 07.10.2024	Dienstag 08.10.2024	Mittwoch 09.10.2024	Donnerstag 10.10.2024	Freitag 11.10.2024
Thema	Die Kunst, Verände- rungen zu meistern	Gesunder Umgang mit Stress	Erste Hilfe für die Psyche	Deine Formel für mehr Balance	Deine Grenzen, deine Stärken
09:00-09:15	Kickstart Challenge: Aktiviere deine mentale Stärke	Stress lass nach: Meditation für einen entspannten Start in den Tag	Einfach mal durchatmen: Sanfte Yoga-Einheit für innere Ruhe	Finde deinen Ausgleich: Aktiver Start in den Tag	Bye-bye Stress: Entspannt durch den Tag mit PMR
10:00-10:30	Schweigen ist silber, Reden ist gold: Warum es wichtig ist, darüber zu reden	Entspannt bleiben: Das 1x1 des Stressmanagements	Soforthilfe-Tipps: Finde Ruhe & Entspannung in stressigen Zeiten	Intuitives Essen: So kann Ernährung nach Bauchgefühl funktionieren	Gesunde Grenzen, gesundes Ich: Tipps und Austausch zur mentalen Gesundheit im Beruf
12:00-12:20	Wie bleibe ich mental stark in einer sich ständig wandelnden Arbeitswelt?	Mindful statt Mind Full: Dein Schlüssel zur Achtsamkeit	Wie finde ich Zuversicht an herausfordernden Tagen?	Kochen fürs Gehirn: Entdecke leckere Brainfood-Rezepte	Work-Life Balance: Strategien, die Freiräume schaffen
14:00-14:30	Wind of Change: Dein innerer Kompass bei Veränderungen	Weniger Stress, mehr Lebensfreude: Resilienz für einen gesunden Alltag	Positives Mindset: Lerne mit Gedanken deine Welt zu formen	Den Vagusnerv aktivieren: Entspan- nungstechniken für den Alltag	Gesunde Grenzen: Wie du mit Selbst- bestimmtheit deinen Alltag gestaltest
16:00-16:30	Digital Detox: Bist du schon Omline oder noch online?		Schlaf gut, alles gut: Ist guter Schlaf der Schlüssel für besseres Wohlbefinden?	Fühlen mit dem ganzen Körper: Entdecke, wo und wie Emotionen wirken	Strahle von Innen: Stärken erkennen und leben
17:00-17:15		Stresskiller Sport: Das Feel-Good Workout			









Keynote: 20 Min

Energizer: 15 Min

Workshop: 30 Min