

Mental Health Week 13.-17. Mai 2024	Di., 14. Mai 2024	Mi., 15. Mai 2024	Do., 16. Mai 2024	Fr., 17. Mai 2024
Mo., 13. Mai 2024	08.00-09.00 Uhr (S+M) Stretching and relaxing Hatha Yoga Ort: K-202	08.45-09.45 Uhr (S+M) Qi Gong im Alltag Ort: G-306	08.00-09.00 Uhr (S+M) Stretching and relaxing Hatha Yoga Ort: K-202	08.00-09.00 Uhr (S+M) Stretching and relaxing Hatha Yoga Ort: K-202
10.00-11.15 Uhr (S) Gesundheitsfördernde Angebote für Studierende im Active Campus Konstanz Ort: K-503 + outdoor	10.00-11.00 Uhr (S) Kein Stress mit Prüfungen. Infoveranstaltung zum Umgang mit Prüfungsangst Ort: online/Zoom	10.00-10.45 Uhr (S+M) „Schiebst du nur auf oder prokrastinierst du schon?“ Ort: M-630	10.00-11.30 Uhr (S+M) andernormal Ort: G-300	10.00-12.00 Uhr (S+M) Yoga für die Psyche Ort: K-202
11.30-13.00 Uhr (S+M) Yoga als Therapie bei psychischen Belastungszuständen Ort: K-503	11.15-12.45 Uhr (S+M) Das 1 x 1 der Resilienz Ort: online/Alfaview	10.45-13.15 Uhr (S+M) "Gesund Schlafen" - Die Bedeutung des schöpferischen Aktivseins während des Tages für einen erholsamen Schlaf in der Nacht Ort: M-631	12.30-13.30 Uhr (S+M) Nordic Walking Treffpunkt: Uniausgang G1	12.30-15.00 Uhr (S+M) Raus aus der Komfortzone - rein in die Freude Ort: Wassersportgelände
13.30-15.00 Uhr (S) Gesund studieren an der Uni Konstanz?! Präsentation der Ergebnisse zur Gesundheitsbefragung der Studierenden 2023 an der Uni Konstanz Ort: R-611	13.00-14.00 Uhr (S) Einführung in das Autogene Training Ort: K-317 (PBS)	13.30-15.00 Uhr (S) Let's talk about (mental) health Ort: R-611	14.00-15.30 Uhr (S+M) Prokrastination abbauen, Aufschiebeverhalten im Blick behalten Ort: K-317 (PBS)	
15.30-16.30 Uhr (S+M) Beruhigende und die Seele erfüllende Naturbetrachtung Treffpunkt: Uniausgang K2	14.00-15.00 Uhr (S+M) Psychische Belastungen im Umfeld - Zwischen Überforderung und dem Wunsch zu helfen - Teil 1 Helfen Ort: K-317 (PBS)	15.30-19.30 Uhr (S+M) Überwinde dich und lerne mehr über dich selbst im Hochseilgarten Ort: Hochseilgarten/Wassersportgelände	15.30-17.00 Uhr (S) ZusammenSchreiben: Kick-Off für Schreibgruppen Ort: BS-522 (Teaching Lab in der Bib)	
17.00-18.30 Uhr (S+M) CYCLE WONDER - Bikepacking from Bergen to North Cape Ort: online/Zoom	15.30-16.30 Uhr (S+M) Psychische Belastungen im Umfeld - Zwischen Überforderung und dem Wunsch zu helfen - Teil 2 Abgrenzen Ort: K-317 (PBS)		18.00-22.00 Uhr (S+M) Open Stage am Wassersportgelände Ort: Wassersportgelände	
18.30-20.30 Uhr (S+M) Stress lass nach - in der eigenen Energiekrise? Ort: online/Alfaview	17.00-18.30 Uhr (S+M) Progressive Muskelentspannung/PMR nach E. Jacobson Ort: G-304		Zielgruppe: Studierende (S) Mitarbeitende (M)	
	18.45-19.45 Uhr (S+M) Achtsame Karriereplanung: Mehr Erfolg und Zufriedenheit durch klare Ziele für deine Karriere und dein Leben Ort: G-304		Angebote: Infoveranstaltung Vortrag Workshop Bewegungsangebot Anderes Format	