

Winter semester 2020/21

Awareness week from November 23rd to 27th, 2020

- Dankbarkeit: Eine Lebenseinstellung | Katarina Freisleder, Dr. Claudia Häfner
- Digital Campfire: obstacle or opportunity? Change your perspective through the power of storytelling | Mary Alice Arthur
- Hello VUCA! Wie wir mit Unsicherheiten umgehen können | Dr. med. Tatjana Reichhart
- How mindfulness affects the brain | Dr. Britta Hölzel
- Impulseinheit Autogenes Training: Entspannen mit Selbst-Suggestion | Verena Grundner
- Impulseinheit MBSR: Mit Achtsamkeit den Alltag bewusst erleben | Verena Grundner
- Körperliche Aktivität und mentale Gesundheit | Nils Olson, Barbara Reiner, Thorsten Schulz
- Progressive Muscle Relaxation (PMR) | Dr. Felix Ehrlenspiel
- Psychisch fit studieren: Interaktives Online Forum für Studierende | Irrsinnig menschlich e.V.
- Results of hackathon for more authenticity and mental strength at university | Elizaveta Felsche, Philipp Hofsommer
- Sorgen und Ängste in Zeiten von Corona | Dr. Christine Allwang, Dr. Andreas Dinkel
- Stolperfallen beim Home Studying: Mit Struktur gegen Studienstress | Juliane Heess, Klara Schuster
- TUM Gesundheitssurvey: Ergebnisse aus studentischer Perspektive | Nils Olson, Barbara Reiner, Thorsten Schulz
- Who is Who in der Welt der Psychotherapie | Johannes Röhrens, Kirsten Bannert
- Workshop Depression: Was kannst du tun? | Dr. Christine Allwang, Dr. Andreas Dinkel, MIND your Health
- Yoga @ home: Live online Einführung | Sivananda Yoga Vedanta Zentrum e.V.

As well as ongoing mindfulness and meditation workshops for groups of up to 20 students.

Summer semester 2021

Awareness week from May 3rd to 7th, 2021

- Achtsamkeit: Freundschaft mit den eigenen Gedanken schließen | Verena Grundner
- Autogenes Training: Sorgen reduzieren und Ziele erreichen | Verena Grundner
- Corona Blues? No thanks! Practical advice on how to stay motivated and mentally healthy | Marie Bartholomäus
- Face your Fear: Angstworkshop | Dr. Christine Allwang, Dr. Andreas Dinkel, MIND your Health
- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) | Dr. Britta Hölzel
- Resilienz: Seelisch die Balance halten - besonders in Krisenzeiten | Iris Ringenberg
- Sieben Gründe faul zu sein und was Sie dagegen tun können | Bettina Hafner
- SKY Breath Meditation: a powerful way to increase concentration and reduce stress | Prof. Dr. Mrinalini Kochupillai
- Staying mentally fit during your studies: an online forum for students | Irrsinnig menschlich e.V.
- The power of self-compassion: how motivating yourself with kindness will get you further in the long term | Dr. Christine Brähler
- Wege durch die Beratungslandschaft | Die Arche, Krisendienst Psychiatrie Oberbayern, ApK München
- Yoga für einen starken und entspannten Rücken | Sivananda Yoga Vedanta Zentrum e.V.

Further events during the semester:

- Depression und Burnout – let's talk! | Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
- Digital Storytelling Campfire | Mary Alice Arthur
- Ongoing mindfulness and meditation workshops for groups of up to 20 students.