

A woman with short brown hair is shown in profile, facing left, with her eyes closed and hands clasped in a prayer position. She is wearing a dark grey tank top. The background is a bright window with a white frame, and a strong light flare is visible behind her head.

Woche der
Seelischen Gesundheit
Unser Programm

Unser Programm am Donnerstag, 08.10.2026

- **10:00-11:30 Uhr**
„Mensch vs. Maschine – Warum starke Köpfe die K.I. nicht fürchten brauchen“
Prof. Dr. med. Volker Busch
- **12:30-13:00 Uhr**
„Aufatmen & Durchatmen – Atemübungen, um den Atem zur Entspannung & Aktivierung einsetzen zu lernen“
Anna-Lena Bach
- **14:00-15:00 Uhr**
„Ein Erfahrungsbericht: Aus der Ohnmacht in die Selbstermächtigung – Endlich schlafen ohne Tabletten“
Nora Hille
- **16:00-17:30 Uhr**
„Homeoffice: Bauchgefühl und Fakten“
Dr. Martin Zeschke
- **18:00-19:30 Uhr**
„Stop and Write: Schreibend nachdenken statt grübeln“
Dr. Silke Ohlmeier

Unser Programm am Freitag, 09.10.2026

- **08:15-08:45 Uhr**
„Bewegter Start in den Tag mit Wirbelsäulen-Yoga“
Iris Löwe
- **09:30-10:30 Uhr**
„Erinnere dich glücklich – Reminiszenzarbeit als Beitrag zur seelischen Gesundheit in der Pflege“
Finja Düwel
- **11:00-12:00 Uhr**
„Achtsamkeit macht Schule – Wie Kinder innere Stärke entwickeln“
Anja Kessels
- **12:30-13:15 Uhr**
„Bitte recht freundlich! Durch Freundlichkeit zu mehr Lebensfreude“
Kerstin Kromminga
- **14:00-15:00 Uhr**
„Potenziale von Bewegung und Sport für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“
Dr. Lena Henning

Unser Programm am Montag, 12.10.2026

- **08:15-08:45 Uhr**
„Bewegter Start in den Tag für einen gesunden Rücken“
Iris Löwe
- **10:00-11:30 Uhr**
„Achtsamer Umgang mit psychischen Erkrankungen“
Anja Ilnicki
- **12:30-13:00 Uhr**
„Mentale Pause: Schreib dich frei – Eine einfache Schreibübung für mehr Ruhe im Kopf“
Dr. Silke Ohlmeier
- **14:00-15:00 Uhr**
„Mit Sicherheit gelassen in den Ruhestand“
Birgitta Thiel
- **15:30-16:30 Uhr**
„Anger Management – Vom (Un-)Sinn unserer Wut“
Nina Lüke
- **17:00-18:30 Uhr**
„Resilienz in der Pflege – Tun, Lassen, Loslassen“
Romy Marlene Körner

Unser Programm am Dienstag, 13.10.2026

- **08:45-09:15 Uhr**

„Aktive Pause bei Büroarbeit“
Iris Löwe

- **10:00-11:30 Uhr**

„IKIGAI – das japanische Geheimnis für ein langes & glückliches Leben“
Patrizia Thamm

- **12:00-12:30 Uhr**

„Mentale Pause: Das achtsame Innehalten“
Henning Löhmer

- **13:00-14:00 Uhr**

„Move your Mind – Bewegung für Kopf und Seele“
Yessica Melchien

- **15:00-16:30 Uhr**

„Körpersignale wahrnehmen – Die vergessene Sprache unseres Wohlbefindens“
Henning Löhmer

- **17:00-18:00 Uhr**

„Anderssein ist eine Superkraft – Leben mit Autismus, Legasthenie und Sehbehinderung“
Steven Elijah Neuhaus (ELIJAH)

Unser Programm am Mittwoch, 14.10.2026

- **08:15-08:45 Uhr**
„Bewegter Start in den Tag mit Wirbelsäulen-Yoga“
Iris Löwe
- **10:30-12:00 Uhr**
„Auszeit vom Pflegealltag – Unterstützung und Entlastung für pflegende Angehörige“
Petra Wieschalla
- **12:30-13:00 Uhr**
„Zufrieden & glücklich sein – Stimmungsaufhellung & kultivieren einer positiven inneren Haltung durch Dankbarkeit“
Anna-Lena Bach
- **13:30-14:00 Uhr**
„Mittagspause zum Glück“
Kerstin Krommiga
- **15:00-16:30 Uhr**
„Jung, gestresst, depressiv? Ein Blick hinter die Fassade junger Erwachsener“
Maria Elena Esteban Vela

Unser Programm am Donnerstag, 15.10.2026

- **08:30-09:00 Uhr**
„Bewegter Start in den Tag für einen gesunden Rücken“
Iris Löwe
- **10:00-11:30 Uhr**
„Mehr als Leerlauf. Langeweile im Arbeitsalltag verstehen, enttabuisieren und neue Handlungsmöglichkeiten entdecken“
Dr. Silke Ohlmeier & Nina Bürklin
- **12:30-13:00 Uhr**
„Gelassen bleiben und in Sekunden entspannen – den Geist durch Atem und bewegte Meditation beruhigen“
Anna-Lena Bach
- **14:00-15.30 Uhr**
„Zwischen Hashtags und Hanteln: Social Media, Körperbild, mentale Gesundheit und Sportverhalten im Jugendalter“
Annalena Veltmaat
- **17:00-18:30 Uhr**
„Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken – Was Eltern wissen und tun können“
Lina Drews

Unser Programm am Freitag, 16.10.2026

- **08:15-08:45 Uhr**
„Bewegter Start in den Tag mit Übungen für Schultern
und Nacken“
Iris Löwe
- **09:00-10:15 Uhr**
„Schlaf & Regeneration: Der Tag bestimmt die Nacht
und die Nacht bestimmt den Tag“
Dr. Sabrina Han
- **12:00-12:30 Uhr**
„Mentale Pause: Die achtsamen Körperbewegungen“
Henning Löhmer