

Woche der Seelischen Gesundheit

08.-16.10.2026



Kostenlos anmelden
und dabei sein!



	08:00 Uhr	09:00 Uhr	10:00 Uhr	11:00 Uhr	12:00 Uhr
08. Oktober			10:00-11:30 Uhr „Mensch vs. Maschine – Warum starke Köpfe die KI 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
09. Oktober	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
12. Oktober	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
13. Oktober	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
14. Oktober	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
15. Oktober	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 & Dr. Nina Bürklin		12:30-13:00 Uhr „Gelassen bleiben und in Sekunden entspannen – den Geist durch Atem und bewegte Meditation beruhigen“ Anna-Lena Bach
16. Oktober	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

Woche der Seelischen Gesundheit

08.-16.10.2026



Kostenlos anmelden
und dabei sein!



	13:00 Uhr	14:00 Uhr	15:00 Uhr	16:00 Uhr	ab 17:00 Uhr
08. Oktober		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
09. Oktober		14:00-15:00 Uhr „Potenziale von Bewegung und Sport für die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ Dr. Lena Henning			
12. Oktober		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 Lücke		17:00-18:30 Uhr „Resilienz in der Pflege: Tun, Lassen, Loslassen“ Romy Marlene Körner
13. Oktober	13:00-14:00 Uhr „Move your Mind: Bewegung für Kopf und Seele“ Yessica Melchion		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)
14. Oktober	13:30-14:00 Uhr „Mittagspause zum Glück“ Kerstin Kromminga		15:00-16:30 Uhr „Jung, gestresst, depressiv? Ein Blick hinter die Fassade junger Erwachsener“ Maria Elena Esteban Vela		
15. Oktober		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

16. Oktober