

Woche der

Seelischen Gesundheit

09.–17.10.2025

Unser Programm am Donnerstag, 09.10.2025

- 10:00-11:20 Uhr
Lebensglück und Zuversicht in unsicheren Zeiten
Referentin: Prof. Dr. Judith Mangelsdorf
- 13:00-14:30 Uhr
Gaming & Psyche: Wie digitale Spiele uns beeinflussen
Referentin: Dr. Jeannine Simon
- 17:00-17:30 Uhr
Mentale Pause: Achtsamkeit und Sehen (mit Elementen der Sehmeditation)
Referentin: Anja Ilnicki

Unser Programm am Freitag, 10.10.2025

- 09:00-10:15 Uhr
Engagiert bis zur Selbstaufgabe – wie Mentale Erste Hilfe bei Selbstgefährdung am Arbeitsplatz unterstützt
Referentin: Mareike Pfaff
- 10:00-11:00 Uhr
Reden hilft! Wie ein Buch bei der Stärkung mentaler Gesundheit von Kindern helfen kann
Referentin: Nora Hille
- 13:00-13:30 Uhr
Mentale Pause: Progressive Muskelentspannung (PMR)
Referentin: Yessica Melchien
- 15:00-16:00 Uhr
Bitte recht freundlich! Warum Freundlichkeit als Lebenseinstellung gut für alle ist.
Referentin: Kerstin Kromminga
- 17:00-18:30 Uhr
AUS LEID WIRD LIED – Kreativität als Kraftquelle bei Depressionen und mentalen Erkrankungen
Referentin: Marie-Luise Gunst

Unser Programm am Montag, 13.10.2025

- 10:00-10:30 Uhr
Mentale Pause: Körperkompass
Referentin: Yessica Melchien
- 11:00-12:30 Uhr
Die Ketten des (Selbst-)Stigmas sprengen
Referentin: Nora Hille
- 14:00-15:30 Uhr
Emotionen verstehen und steuern – Ein Einblick in den bewussten Umgang mit Gefühlen
Referent: Martin Potocki
- 17:00-18:30 Uhr
Tun und Lassen – über die Herausforderung in der Pflege, zu akzeptieren oder loszulassen
Referentin: Romy Marlene Schnaubelt

Unser Programm am Dienstag, 14.10.2025

- 10:00-11:30 Uhr
Achtsamer Umgang mit Trauer
Referentin: Anja Ilnicki
- 13:00-14:15 Uhr
Zwischen Angst und Aufbruch – Chancen im Umgang mit KI
Referentin: Alina Meyer-Riad
- 16:30-17:00 Uhr
Mentale Pause: Achtsames Innehalten
Referent: Henning Löhmer

Unser Programm am Mittwoch, 15.10.2025

- 09:00-09:30 Uhr
Mentale Pause: Yoga
Referentin: Yessica Melchien
- 12:00-13:00 Uhr
Become a kid adult – Alles was Du im Leben wissen musst, hast Du schon im Kindergarten gelernt
Referent: Christian Wehner
- 15:00-16:00 Uhr
Botenstoffe – wie unsere Kinder mit der Zeit der Corona Pandemie umgegangen sind
Referentin: Kerstin Kromminga
- 17:00-17:30 Uhr
Mentale Pause: Progressive Muskelentspannung (PMR)
Referent: Henning Löhmer

Unser Programm am Donnerstag, 16.10.2025

- 08:00-08:30 Uhr
Mentale Pause: Sich mit achtsamem Selbstmitgefühl psychisch nähren
Referentin: Anja Ilnicki
- 09:30-10:30 Uhr
Wechseljahre im Fokus – Mentale Gesundheit in der Lebensmitte
Referentinnen: Barbara Focke & Marie Reger
- 11:00-12:00 Uhr
Förderung mentaler Gesundheit als gesellschaftliche Aufgabe. Aktuelle Lage und mögliche Präventionsansätze
Referentin: Dr. Ewa Bacia
- 14:00-14:30 Uhr
Gro health: Ganzheitlich abnehmen mit digitaler Begleitung
Referentin: Andrea Kalkofen
- 16:30-17:30 Uhr
Yoga – wie übe ich richtig? Verletzungsfrei und korrekt in den Yogahaltungen
Referentin: Iris Löwe
- 18:00-18:30 Uhr
Mentale Pause: Achtsames Teetrinken
Referent: Henning Löhmer

Unser Programm am Freitag, 17.10.2025

- 08:15-08:45 Uhr
Mentale Pause: Yoga
Referentin: Iris Löwe
- 10:00-11:00 Uhr
"Ich spüre was, was du nicht spürst" – Die verborgenen Kräfte der Hochsensibilität
Referentin: Patrizia Thamm
- 15:00-15:30 Uhr
Mentale Pause: Progressive Muskelentspannung (PMR)
Referentin: Yessica Melchien