

# Woche der Seelischen Gesundheit

09.-17.10.2025



Kostenlos anmelden  
und dabei sein!



	08:00 Uhr	09:00 Uhr	10:00 Uhr	11:00 Uhr	12:00 Uhr
<b>09. Oktober</b>			<b>10:00-11:20 Uhr</b> „Lebensglück und Zuversicht in unsicheren Zeiten“ Prof. Dr. Judith Mangelsdorf		
<b>10. Oktober</b>		<b>09:00-10:15 Uhr</b> „Engagiert bis zur Selbstaufgabe – wie Mentale Erste Hilfe bei Selbstgefährdung am Arbeitsplatz unterstützt“ Mareike Pfaff		<b>11:00-12:00 Uhr</b> „Reden hilft! Wie ein Buch bei der Stärkung mentaler Gesundheit von Kindern helfen kann“ Nora Hille	
<b>13. Oktober</b>			<b>10:00-10:30 Uhr</b> „Mentale Pause: Körperkompass“ Yessica Melchien	<b>11:00-12:30 Uhr</b> „Die Ketten des (Selbst-)Stigmas sprengen“ Nora Hille	
<b>14. Oktober</b>			<b>10:00-11:30 Uhr</b> „Achtsamer Umgang mit Trauer“ Anja Ilnicki		
<b>15. Oktober</b>		<b>9:00-9:30 Uhr</b> „Mentale Pause: Yoga“ Yessica Melchien			<b>12:00-13:00 Uhr</b> „Become a kid adult – Alles was Du im Leben wissen musst, hast Du schon im Kindergarten gelernt“ Christian Wehner
<b>16. Oktober</b>	<b>8:00-8:30 Uhr</b> „Mentale Pause: Sich mit achtsamem Selbstmitgefühl psychisch nähren“ Anja Ilnicki	<b>9.30-10:30 Uhr</b> „Wechseljahre im Fokus – Mentale Gesundheit in der Lebensmitte“ Barbara Focke & Marie Reger		<b>11:00-12:00Uhr</b> „Förderung mentaler Gesundheit als gesellschaftliche Aufgabe. Aktuelle Lage und mögliche Präventionsansätze“ Dr. Ewa Bacia	
<b>17. Oktober</b>	<b>8:15-8:45 Uhr</b> „Mentale Pause: Yoga“ Iris Löwe	<b>10:00-11:00 Uhr</b> „Ich spüre was, was du nicht spürst – Die verborgenen Kräfte der Hochsensibilität“ Patrizia Thamm			

# Woche der

# Seelischen Gesundheit

## 09.-17.10.2025



Kostenlos anmelden  
und dabei sein!



	13:00 Uhr	14:00 Uhr	15:00 Uhr	16:00 Uhr	ab 17:00 Uhr
<b>09. Oktober</b>	<b>13:00-14:30 Uhr</b> „Gaming & Psyche: Wie digitale Spiele uns beeinflussen“ Dr. Jeannine Simon				<b>17:00-17:30 Uhr</b> „Mentale Pause: Achtsamkeit und Sehen“ Anja Ilnicki
<b>10. Oktober</b>	<b>13:00-13:30 Uhr</b> „Mentale Pause: Progressive Muskelentspannung (PMR)“ Yessica Melchien		<b>15:00-16:00 Uhr</b> „Bitte recht freundlich! Warum Freundlichkeit als Lebenseinstellung gut für alle ist.“ Kerstin Kromminga		<b>17:00-18:30 Uhr</b> „AUS LEID WIRD LIED – Kreativität als Kraftquelle bei Depressionen und mentalen Erkrankungen“ Marie-Luise Gunst
<b>13. Oktober</b>		<b>14:00-15:30 Uhr</b> „Emotionen verstehen und steuern – Ein Einblick in den bewussten Umgang mit Gefühlen“ Martin Potocki			<b>17:00-18:30 Uhr</b> „Tun und Lassen – über die Herausforderung in der Pflege, zu akzeptieren oder loszulassen“ Romy Marlene Schnaubelt
<b>14. Oktober</b>	<b>13:00-14:15 Uhr</b> „Zwischen Angst und Aufbruch – Chancen im Umgang mit KI“ Alina Meyer-Riad			<b>16.30-17:00 Uhr</b> „Mentale Pause: Achtsames Innehalten“ Henning Löhmer	
<b>15. Oktober</b>			<b>15:00-16:00 Uhr</b> „Botenstoffe – wie unsere Kinder mit der Zeit der Corona Pandemie umgegangen sind“ Kerstin Kromminga		<b>17:00-17:30 Uhr</b> „Mentale Pause: Progressive Muskelentspannung (PMR)“ Henning Löhmer
<b>16. Oktober</b>		<b>14:00-14:30 Uhr</b> „Gro health: Ganzheitlich abnehmen mit digitaler Begleitung“ Andrea Kalkofen		<b>16:30-17:30 Uhr</b> „Yoga – wie übe ich richtig? Verletzungsfrei und korrekt in den Yogahaltungen“ Iris Löwe	<b>18:00-18:30 Uhr</b> „Mentale Pause: Achtsames Teetrinken“ Henning Löhmer
<b>17. Oktober</b>			<b>15:00-15:30 Uhr</b> „Mentale Pause: Progressive Muskelentspannung (PMR)“ Yessica Melchien		