

# Mental Health Week: Timetable

	Montag 07.10.2024	Dienstag 08.10.2024	Mittwoch 09.10.2024	Donnerstag 10.10.2024	Freitag 11.10.2024
Thema	Die Kunst, Veränderungen zu meistern	Gesunder Umgang mit Stress	Erste Hilfe für die Psyche	Deine Formel für mehr Balance	Deine Grenzen, deine Stärken
09:00-09:15	<b>Kickstart Challenge:</b> Aktiviere deine mentale Stärke	<b>Stress lass nach:</b> Meditation für einen entspannten Start in den Tag	<b>Einfach mal durchatmen:</b> Sanfte Yoga-Einheit für innere Ruhe	<b>Finde deinen Ausgleich:</b> Aktiver Start in den Tag	<b>Bye-bye Stress:</b> Entspannt durch den Tag mit PMR
10:00-10:30	<b>Schweigen ist Silber, Reden ist Gold:</b> Warum es wichtig ist, darüber zu reden	<b>Entspannt bleiben:</b> Das 1x1 des Stressmanagements	<b>Soforthilfe-Tipps:</b> Finde Ruhe & Entspannung in stressigen Zeiten	<b>Intuitives Essen:</b> So kann Ernährung nach Bauchgefühl funktionieren	<b>Gesunde Grenzen, gesundes Ich:</b> Tipps und Austausch zur mentalen Gesundheit im Beruf
12:00-12:20	<b>Wie bleibe ich mental stark in einer sich ständig wandelnden Arbeitswelt?</b>	<b>Mindful statt Mind Full:</b> Dein Schlüssel zur Achtsamkeit	<b>Wie finde ich Zuversicht an herausfordernden Tagen?</b>	<b>Kochen fürs Gehirn:</b> Entdecke leckere Brainfood-Rezepte	<b>Work-Life Balance:</b> Strategien, die Freiräume schaffen
14:00-14:30	<b>Wind of Change:</b> Dein innerer Kompass bei Veränderungen	<b>Weniger Stress, mehr Lebensfreude:</b> Resilienz für einen gesunden Alltag	<b>Positives Mindset:</b> Lerne mit Gedanken deine Welt zu formen	<b>Den Vagusnerv aktivieren:</b> Entspannungstechniken für den Alltag	<b>Gesunde Grenzen:</b> Wie du mit Selbstbestimmtheit deinen Alltag gestaltest
16:00-16:30	<b>Digital Detox:</b> Bist du schon Online oder noch online?		<b>Schlaf gut, alles gut:</b> Ist guter Schlaf der Schlüssel für besseres Wohlbefinden?	<b>Fühlen mit dem ganzen Körper:</b> Entdecke, wo und wie Emotionen wirken	<b>Strahle von Innen:</b> Stärken erkennen und leben
17:00-17:15		<b>Stresskiller Sport:</b> Das Feel-Good Workout			



Interview: 20 Min

Energizer: 15 Min

Keynote: 20 Min

Workshop: 30 Min