

MHH

28.09. - 01.10.2026

AKTIONSWOCHE

MENTALE GESUNDHEIT

VORTRÄGE,
WORKSHOPS
& MITMACH-
AKTIONEN

Personal
Entwicklung



STÄRKE DEINE MENTALE GESUNDHEIT

ERLEBE VIELFÄLTIGE THEMENTAGE IN DER AKTIONSWOCHE VOM
28. SEPTEMBER BIS 01. OKTOBER 2026 IN DER MHM:

- + **TÄGLICH:** Yoga und Progressive Muskelrelaxation (PMR)
- + **MONTAG:** Alles rund um gesunde **Ernährung**. Mit Vorträgen, persönlicher Ernährungsberatung, Rezeptideen und leckeren Kostproben.
- + **DIENSTAG:** Workshops zu **Resilienz und Stressbewältigung** (z.B. *Kollegiale Unterstützung in und nach belastenden Situationen*).
- + **MITTWOCH:** Verschiedene Vorträge zum Thema **Sucht** (u.a. von »Ironman« Andreas Niedrig). Mit *Glücksspiel*-Quiz und Parcours sowie Infostand der *Drobs*-Suchthilfe.
- + **DONNERSTAG:** Vorträge zu **Burnout-Prävention und Depression**. Mit Fotoausstellung und Filmvorstellung.

LOCATIONS:

- + **J02** (Hörsaal B, Seminarraum 1+2)
- + **K08** (Ebene 1, Bewegungshalle der Rehabilitationsmedizin)

WEITERE INFOS
& ANMELDUNG

