

LASS ZUVERSICHT WACHSEN

Psychisch stark
in die Zukunft



10.–20. OKTOBER 2025
www.seelichegesundheit.net

WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT 2025

WORUM GEHT ES?

Die jährliche Aktionswoche bietet zahlreiche Veranstaltungen rund um die mentale Gesundheit – und wir sind dabei.

WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

Für die Teilnahme müssen Sie sich lediglich über den jeweiligen Link registrieren. Im Anschluss erhalten Sie Ihren persönlichen Teilnahmelink automatisch per E-Mail.

Beide Veranstaltungen sind

- kostenlos,
- online,
- anonym,
- und für alle Interessierten offen.

Leiten Sie die Einladung gerne an Freunde und Familie weiter. Webcam oder Mikrofon sind nicht erforderlich.

Die Plätze sind begrenzt, schnell sein lohnt sich!

DESK-YOGA-FLOW AM ARBEITSPLATZ

DIENSTAG, 14.10.2025
12:00 - 12:30 Uhr

Kommen Sie mit uns in eine bewegte Pause! Sie erlernen sanfte Mobilisationen und wohltuende Dehnungen, die sich perfekt in den (Büro-) Alltag integrieren lassen, um die negativen Seiten von langem Sitzen auszugleichen.

➔ <https://attendee.gotowebinar.com/register/4219132229505813593>

WENN DIE TO-DO-LISTE NIEMALS ENDET – MENTAL LOAD REDUZIEREN

MITTWOCH, 15.10.2025,
18:00 - 19:30 Uhr

In diesem Vortrag werden Hintergründe von Mental Load, Auswirkungen auf die Gesundheit, sowie Wechselwirkungen mit inneren Antreibern wie Perfektionismus oder Kontrollbedürfnissen beleuchtet. Praxisnahe Tipps helfen dabei, die mentale Überlastung sichtbar zu machen und Schritt für Schritt zu reduzieren.

➔ <https://attendee.gotowebinar.com/register/6620287503685186646>