

Gesundheitstage

16. bis 18. April



Programm

Datum	Uhrzeit	Thema
16. April (Di.)	09:00 - 12:00	Screening „Digitale Stresswaage“, Campus Elsfleth, C110
	10:00 - 10:45	Online-Vortrag „Brain Food“ (A. Lüken)
	11:00 - 14:00	Eröffnung mit Ständen am Campus Elsfleth
	14:00 - 14:45	Online-Vortrag „Von Mental load zum Familien-Projektmanagement“ (M. Sprock)
	14:15 - 17:00	Screening „Digitale Stresswaage“, Campus Oldenburg, Grüner Salon (Start: 14:20 Uhr)
	16:00 - 17:00	Online-Workshop „Progressive Muskelentspannung“ (W. Sondag)
17. April (Mi.)	09:00 - 16:00	Screening „Digitale Stresswaage“, Campus Wilhelmshaven, H214
	10:00 - 11:00	Online-Workshop „Autogenes Training“ (W. Sondag)
	12:00 - 13:00	Online-Workshop „Achtsamkeit - dein Ruheanker im hektischen Alltag“ (J. Jennings)
	13:00 - 13:30	Yoga Quickies für Büro u. Alltag, Campus Wilhelmshaven, H212 (M. Jähnert)
	16:00 - 16:45	Online-Einführungsveranstaltung Life Kinetik (K. Gmelch)
18. April (Do.)	11:00 - 11:45	Online-Vortrag „Selbstregulation und mentale Gesundheit“ (M. Jähnert)
	15:00 - 16:00	Online-Workshop „Entdecke die Kraft der Achtsamkeit“ (N. Helmsorig)



Jade Hochschule

Wilhelmshaven/Oldenburg/Elsfleth
Betriebliches Gesundheitsmanagement
Friedrich-Paffrath-Str. 101
26389 Wilhelmshaven
jade-hs.de/gesundheitstage



Besser studieren