

Mentale Gesundheit im Fokus

Informationen, Diskussionen, Vorträge und Workshops

3. bis 25. Mai 2022 · Active Campus Konstanz – von/für Studierende

3. Mai · 13.30–15.00 Uhr · R 711

Offizieller Start der Veranstaltungsreihe
– Eröffnung und Info zu allen Angeboten

3. Mai · 18.45–20.45 Uhr · K 503

Workshop mit dem Improtheater
Konstanz – Souveräner Umgang mit
dem Unplanbaren

5. Mai · 18.45–20.15 Uhr · via ZOOM

Stressfrei durch das Studium
Online-Vortrag mit S. Rätker (Trainerin,
Hesse/Schrader/Die Techniker)

10. Mai · 11.45–13.15 Uhr · K 503

Studieren zwischen Couch und Küchen-
tisch – Zeitmanagement und Lernstruktur
im Studium mit D. Mikic (relaxaholic/
UKBW)

10. Mai · 13.30–15.00 Uhr · G 227

„Wie sag ich das jetzt?“ – Kommunikati-
onshürden an der Uni Konstanz
abbauen. Austauschrunde „Studis only“
mit C. Meinshausen (Studentische
Senatorin)

12. Mai · 13.30–15.00 Uhr · D 435

Clown Workshop – Ist das komisch? – mit
Clowns über Gefühle reden mit J. Forbriger
(FB Psychologie)

14. Mai · 17.00–21.00 Uhr

Stand im Außenbereich

Lange Nacht der Wissenschaft –
Infostand zu allen Angeboten

16. Mai · 15.15–18.30 Uhr · R 511

Critical Psychology – A Subject-Scientific
Approach to Psychology! (engl.) mit Prof.
P. Busch-Jensen (Universität Roskilde)

17. Mai · 13.30–15.00 Uhr · G227

„Wie sag ich das jetzt?“ – Kommunikati-
onshürden abbauen. Podiumsdiskussion mit
C. Meinshausen (Studentische Senatorin),
Prof. Dr. M. Stürner (Prorektor für Lehre),
Prof. Dr. D. Mier (Klinische Psychologie),
B. Bethke (ZSB)

17. Mai · 15.15–18.30 Uhr · G 227

Power, Subject, Agency and Psychology
(engl.) mit Prof. P. Busch-Jensen
(Universität Roskilde)

19. Mai · 10.00–11.30 Uhr

Studiobühne A 500

andernormal – die Psychose als
besondere menschliche Erfahrung.
Dialog mit K. Schmidt (Psychothera-
peutin i.A., Soteria/ZfP Reichenau)

19. Mai · 13.30–16.45 Uhr · G 421

Stressfrei durch das Studium – Optimal
starten, bestens durchziehen
Präsenzworkshop mit E. Opitz (Trainerin,
Hesse/Schrader/Die Techniker)

24. Mai · 13.30–15.00 Uhr · E 404

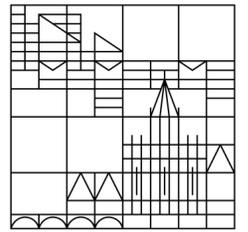
Resilienz – wie bleibe ich bei Stress
gesund? Vortrag und Praxisworkshop
mit L. Ender (Fachexpertin Sport und
Gesundheit / UKBW)

25. Mai · 18.00–22.00 Uhr

Wassersportgelände

Abschlussveranstaltung – Ausklang
mit Bewegung, Gesprächen, Rückblick
und Vorausschau





Mentale Gesundheit im Fokus

Angebote mit Bewegung

3. bis 25. Mai 2022 · Active Campus Konstanz – von/für Studierende

4. Mai · 9.00–9.30 Uhr · E 402

Rückenfit – Aktiver Start in den Tag
mit P. Borchert

4. Mai · 15.45–16.45 Uhr · K 503

Qi Gong mit G. Gerber

5. Mai · 13.30–14.30 Uhr · E 402

PMR – Mittagspause mit Progressiver
Muskelentspannung mit A. Heckmaier

6. Mai · 10.00–17.00 Uhr

E 402 + Mainauwald

Konzentrierte Bewegungstherapie
Praxis-Workshop mit N. Heck (KBT-
Therapeut)

9. Mai · 19.00–20.30 Uhr · E 402

Stretching mit B. Alimoradinasrabadi

9. Mai · 18.00–18.45 Uhr

Universitätssporthalle

Laufgruppe für Anfänger*innen
mit L. Geiger

10. Mai · 17.30–18.30 Uhr · E 402

Yoga sun salutation mit X. Sun

11. Mai · 9.00–9.30 Uhr · E 402

Rückenfit – Aktiver Start in den Tag
mit P. Borchert

11. Mai · 15.45–16.45 Uhr · K 503

Qi Gong mit G. Gerber

12. Mai · 13.30–14.30 Uhr · E 402

PMR – Mittagspause mit Progressiver
Muskelentspannung mit A. Heckmaier

14. Mai · 17.00–21.00 Uhr

Stand im Außenbereich

LaRa im Rahmen der Langen Nacht der
Wissenschaft

16. Mai · 18.00–18.45 Uhr

Universitätssporthalle

Laufgruppe für Anfänger*innen
mit L. Geiger

16. Mai · 19.00–20.30 Uhr · E 402

Stretching mit B. Alimoradinasrabadi

17. Mai · 8.15–9.45 Uhr · E 402

Yoga sun salutation mit X. Sun

18. Mai · 9.00–9.30 Uhr · E 402

Rückenfit – Aktiver Start in den Tag
mit P. Borchert

18. Mai · 15.45–16.45 Uhr · K 503

Qi Gong mit G. Gerber

23. Mai · 18.00–18.45 Uhr

Universitätssporthalle

Laufgruppe für Anfänger*innen
mit L. Geiger

23. Mai · 19.00–20.30 Uhr · E 402

Stretching mit B. Alimoradinasrabadi

24. Mai · 8.15–9.45 Uhr · E 402

Yoga sun salutation mit X. Sun

25. Mai · 13.30–17.00 Uhr

Wassersportgelände

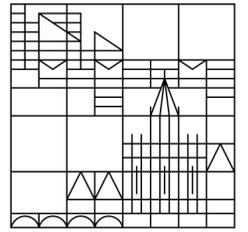
Hochseilgarten mit uniVenture

25. Mai · 18.00–22.00 Uhr

Wassersportgelände

LaRa, Tanzworkshop und Qi Gong





Mentale Gesundheit im Fokus

Auftakt am 3. Mai 2022

3. bis 25. Mai 2022 · Active Campus Konstanz – von/für Studierende

Info-Veranstaltung

13.30–15.00 Uhr, R 711

Der Prorektor für Lehre, Prof. Dr. Michael Stürner eröffnet die Veranstaltungsreihe zur Mentalen Gesundheit. Die Psychotherapeutische Beratungsstelle und das Begleitangebot Studis mit Studis geben Einblicke in ihre Arbeit, bevor das Projektteam des Active Campus Konstanz das Programm der Aktionswochen vorstellt. Eine Anmeldung zur Veranstaltung ist nicht notwendig, aber empfehlenswert, wenn Du über Programmänderungen zuverlässig informiert werden möchtest.

Workshop: Improtheater Konstanz

18.45–20.45 Uhr, K 503

„Souveräner Umgang mit dem Unplanbaren“
– Großgruppenmethode Applied Improv

In der Coronapandemie sind Studierende in weitgehender Isolation psychisch nochmals stärker belastet worden und standen zunächst leider überhaupt nicht im Fokus staatlicher Stellen. Weitgehend sich selbst überlassen, haben Motivation und Orientierung für das eigene Leben stark gelitten. Das Improtheater Konstanz bringt die Teilnehmenden mit dem PLAY!-Modell in eine Leichtigkeit, die es ermöglichen soll, mit solchen Situationen souveräner umzugehen. Wir sind schon sehr gespannt!
Bitte für die Veranstaltung vormerken lassen, da max. 50 Personen teilnehmen können.

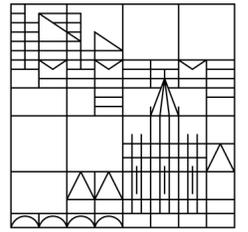


Kontakt

Active Campus Konstanz
Petra Borchert, Lucie Geiger,
Annika Heckmaier, Ariane Klein.
active.campus@uni.kn

– uni.kn/hsp





Mentale Gesundheit im Fokus

Abschlussveranstaltung am 25. Mai 2022

18.00 – 22.00 Uhr, Wassersportgelände

Die Projektgruppe des Active Campus Konstanz möchte an diesem Abend gemeinsam mit allen Teilnehmer*innen und Mitwirkenden auf die Aktionswochen zurückblicken, aber auch einen Ausblick in die Zukunft wagen. Qigong am Bodenseeufer, Musik und Tanz werden den Abend begleiten. Keine laute Party, sondern ein total entspannter Abend mit hoffentlich guten Gesprächen am Lagerfeuer.

Da die Teilnehmerzahl auf 100 Personen begrenzt ist, bitte für die Veranstaltung vormerken lassen.

Kontakt

Active Campus Konstanz
Petra Borchert, Lucie Geiger,
Annika Heckmaier, Ariane Klein.
active.campus@uni.kn

– uni.kn/hsp

