

Wochenplan

(Vorläufig)

	Montag <i>10.01.</i>	Dienstag <i>11.01.</i>	Mittwoch <i>12.01.</i>	Donnerstag <i>13.01.</i>	Freitag <i>14.01.</i>
Woche 1 10.01.-14.01. <i>Körper und Seele</i>	Dampf ablassen! Ca. 2 Stunden Gesprächsrunde 17:00-18:30 Bushra / Pauline	Meditier mal Ca. 2 Stunden Interaktiver Workshop 17:00-18:30 Anika Piontzek	Yoga für Dummies (und alle anderen) Ca. 2 Stunden Interaktiver Workshop 16:00- 18:00 Anne Böer	Wellness at home Ca. 2 Stunden Vortrag/ Workshop 16:00-18:00 Jörg Szepanszki	Die Strapazen und ich- Wie werde ich meinen Stress los? Ca. 2 Stunden Vortrag/ Workshop 15:00- 17:00 Jörg Szepanszki

	Montag <i>17.01.</i>	Dienstag <i>18.01.</i>	Mittwoch <i>19.01.</i>	Donnerstag <i>20.01.</i>	Freitag <i>21.01.</i>
Woche 2 17.01.-21.01. <i>Mental Skills</i>	Gedanken raus-Schreiben für den Kopf Ca. 1 1/2 Stunden Interaktiver Workshop 17:30-19:00 Pauline Friedrich	Dampf ablassen! Ca. 1 1/2 Stunden Gesprächsrunde 17:00- 18:30 Bushra/ Pauline	Yoga für Dummies (und alle anderen) Ca. 2 Stunden Interaktiver Workshop 16:00- 18:00 Anne Böer <hr/> Achtsamkeit- und dann? Ca. 2 Stunden Vortrag/ Workshop 19:00- 21:00 Michaela Schmühl	Therapie, aber wie? Ca. 2 Stunden Vortrag/ Workshop 18:00- 20:00 Michaela Schmühl	Nie wieder Nachtschicht! Ca. 2 Stunden Vortrag/ Gesprächsrunde 15:00- 17:00 Architekten von morgen

Inhalte/ Workshopbeschreibungen

Woche 1

Montag: Dampf ablassen!

Alles ist zu viel gerade, das Gehirn platzt, es will einfach nicht ruhig werden da drinnen im Kopf? Da bist du nicht alleine! Wie so viele andere sitzt du in diesen Zeiten vielleicht in deinem Zimmer und weißt einfach nicht wohin mit den ganzen Gedanken. Eine bewährte Methode, um Balast abzulassen, ist eigentlich eine ganz simple: Einfach mal richtig ausquatschen und auskotzen! Bei diesem Workshop geht's genau darum, einfach mal ausreden, sich mit Mitstudenten austauschen und alles von der Seele plappern, was da so vor sich hin rumort. Natürlich muss keiner sprechen, doch wir freuen uns über reges Mitmachen. Keine Emotion ist zu wenig oder zu viel, kein Satz zu kurz! Im geschützten Rahmen geht es eigentlich nur um Eines: Ein mal ordentlich Dampf ablassen unter Menschen, denen es genau so geht wie dir!

Dienstag: Meditier mal

„Meditier doch mal“ - schon tausend mal gehört, vielleicht sogar schon ausprobiert, aber da ist überhaupt nichts passiert und entspannter war ich danach erst recht nicht! Wer bereits lange meditiert ist sich darüber im Klaren, dass Meditation oftmals, ironischerweise, einiges an Arbeit mit sich bringt, bis es mit Leichtigkeit funktioniert. Kein Meister ist jemals vom Himmel gefallen. Doch diese Arbeit hin zur Versenkung kann mit unglaublich viel Spaß verbunden sein und wer sich darauf einlässt, dem dankt die Mühe mit Ruhe, Kraft und Gelassenheit! In diesem Kurs lernt ihr über den Ursprung von Meditation, was das ganze überhaupt soll und was es euch in Zeiten von Not und in jeglichen anderen, bringen kann. Außerdem bekommt ihr Techniken an die Hand, um Meditation in euren Alltag einzubauen und habt am Ende selbstredend die Möglichkeit an einer geführten Meditation teilzuhaben.

Mittwoch: Yoga für Dummies (und auch alle anderen)

Yoga ist überall! Auf Social Media, in den Geschäften, in Büchern, auf Plakaten, Yoga, so weit das Auge reicht. Aber warum überhaupt? Warum ist dieser Sport so beliebt, wo kommt er eigentlich her und was macht er mit uns, wenn wir ihn richtig richtig ausüben? Zusammen mit Anne Böer von „Yoga mit Anne“, könnt ihr Yoga erforschen, erleben und für euch entdecken! Wer das schon längst geschafft hat, wird trotzdem was dazu lernen, versprochen- denn Anne ist eine ausgebildete, praktizierende Yoga- Lehrerin, die sich freut über jeden, dem sie ein bisschen von ihrem Wissen über ihren Lieblingssport mit auf den Weg geben kann!

Wir freuen uns über ein zahlreiches Erscheinen und: Namasté

www.anne-yoga.com

Donnerstag: Wellness @ Home

Zuhause.. Noch nie waren wir alle so unsagbar lange und viel zuhause. Draußen gibt's kaum Ausgleich und drinnen fehlt oft einfach mal die Kraft, um sich um sich selbst zu kümmern. Coach Jörg Szepanszki weiß das nur zu gut und hat Tipps und Tricks auf Lager, wie man es sich in den eigenen vier Wänden richtig gut gehen lassen und der Alltagstristesse entgegenwirken kann. Mit einer großen Portion Wissen im Gepäck nimmt er euch mit auf eine Reise hin zur Haltestelle Wohlbefinden im trauten Heim und das auch ohne Räucherstäbchen und Gesichtsmasken- Kommt mit und lasst euch inspirieren!
<https://szepanski-coaching.de>

Freitag: Die Strapazen und ich- Wie werde ich meinen Stress los?

Der Erzfeind Stress. Immer wieder lauert er gierig auf uns, wartet auf seine Chance und greift dann zu, wenn es uns gerade mal wirklich so gar nicht passt. Da eine Deadline, da eine unbeantwortete Mail, eine offene Zahlung, oder auch ein Streit mit einem Freund. Doch wie werden wir ihn los? Coach Jörg Szepanszki hat da die ein oder andere Idee und möchte spielerisch in diesem Workshop Methoden erarbeiten, um unseren Erzfeind zu bändigen, ihn unter Kontrolle zu bringen und vor allem einen gesunden Umgang mit ihm zu finden. Wie immer gilt: Keiner ist zum Mitmachen gezwungen, über rege Beteiligung wird sich natürlich gefreut!
<https://szepanski-coaching.de>

Woche 2

Montag: Schreiben für den Kopf

„Ich habe mir nie vorgenommen, zu schreiben. Ich habe damit angefangen, als ich mir nicht anders zu helfen wusste.“ (Herta Müller, Nobelpreisträgerin).

Wer regelmäßig Tagebuch schreibt, kann bestätigen: Sich etwas von der Seele zu schreiben bedeutet immer eine wahnsinnige Erleichterung! Nur, wo fängt man da an? In diesem Workshop erlernen wir gemeinsam verschiedene Methoden, die die innere Schreibmaschine mal so richtig ankurbeln und die Tore öffnen für ein neues, spannendes Ventil für angestaute Emotionen. Also, ran an die Stifte und auf in's Gefecht! (Hier wird niemand gezwungen vorzulesen, aber jeder darf natürlich gerne.)

Dienstag: Dampf ablassen („)

Mittwoch: Yoga („)

Mittwoch: Achtsamkeit- und dann?

Immer wieder hören wir diesen komischen Begriff: „Achtsamkeit“. Wir sollen Achtsamkeit üben, achtsam fühlen, uns selber UND andere achtsam behandeln und auch noch mit Achtsamkeit durch's Leben gehen. Wo soll man denn da bloß da anfangen? Und überhaupt, was kann dieses angebliche Wundermittel eigentlich wirklich und bringt mir das wirklich was?

Antwort: Es kann und bringt ziemlich viel! Achtsamkeit will im Kern vor allem Eines von uns: Dass wir ankommen, im Hier und Jetzt und jeden Moment in all seiner Vielfältigkeit wahrnehmen. Denn, wenn wir uns im Jetzt befinden, dann sind Vergangenheit und Zukunft plötzlich keine Bedrohung mehr. Das klingt viel komplizierter, als es eigentlich ist. Wie einfach das eigentlich ist und was man für das gewisse bisschen Achtsamkeit im Alltag tun kann, das erzählt euch die Therapeutin Michaela Schmühl, denn die weiß so einiges über das Thema und möchte ihr Wissen gerne mit euch teilen!
Na dann, Lust auf ein bisschen mehr Hier und Jetzt?

Donnerstag: Therapie, aber wie?

Nach der Entscheidung eine Therapie anzufangen steht man mal schnell vor einem großen, dunklen Fragezeichen: Wo kann ich mich melden? Kostet das eigentlich etwas und wenn ja wie viel? Was für Therapien gibt es überhaupt, welche ist sinnvoll für mich und was erwartet mich wenn ich einen Platz bekomme? Michaela Schmühl, Therapeutin, kennt die Antworten und weiß zu helfen. Wer nicht weiß, wo man anfangen soll, bereits völlig aufgeschmissen ist oder sich einfach mal an das Thema „Therapie“ ran tasten möchte, ist in diesem Workshop genau richtig!

Freitag: Nie wieder Nachtschicht

Es ist mal wieder eine Woche, oder sogar einen Tag vor der Klausur und schon wieder fängst du erst auf den allerletzten Drücker an zu lernen. Das ist natürlich in erster Linie ärgerlich, aber vor allem bedeutet das auch Unruhe, Stress, ja vielleicht sogar Panik für dich. Gott sei Dank bist du nicht alleine und kommst wie viele andere einfach nicht um die Prokrastination drum rum. Jan und Robert von dem YouTube Channel „Architekten von morgen“ sind Experten auf dem Gebiet und laden dich ein, von ihrem Wissen über das böse P- Wort zu profitieren, zu lernen verschiedene Methoden umzusetzen und ihre hilfreichen Tipps mit zurück in deinen Alltag zu nehmen. Also, Nachtschicht adé!

(<https://www.youtube.com/c/architektvonmorgen>)