

MENTAL HEALTH WEEK 23

Montag, 27. März 2023 bis

Freitag, 31. März 2023

Wo: JKU Campus

MO - Fr: ganztägig

Anmeldung &
weitere Infos:



Das wartet kostenlos auf dich:

ca 30 Workshops und Vorträge von externen Workshop-
leiter:innen, Professor:innen und ÖH-Referaten



Liebe Studierende!

Ihr haltet hier die Broschüre zur **ÖH JKU Mental Health Week 2023** in euren Händen. Diese soll euch eine Übersicht über das Angebot an Workshops, Vorträgen und sonstigen Veranstaltungen bieten, die wir – die ÖH JKU - Hochschülerinnen- und Hochschülerschaft an der JKU Linz als eure gewählte Studierendenvertretung- für euch organisiert haben. Es warten neben Workshops von externen Expert*innen auch Beiträge von der psychologischen Studierendenberatung sowie einigen Professor*innen der JKU auf euch.

Die Themen reichen von Stressmanagement über Yoga und Selbstverteidigung bis zur Ernährung. Von **Montag, 27. bis Freitag, 31. März 2023** finden die Workshops am JKU-Campus statt. Wo genau könnt ihr den Informationsflächen im Keplergebäude beim ÖH-Büro entnehmen.

Für eine finanzielle Unterstützung bedanken wir uns beim Jugendservice des Land OÖ! Außerdem möchten wir uns an dieser Stelle bei allen Mitwirkenden für ihre Bereitschaft bedanken und freuen uns auf weitere Zusammenarbeit.

Wir wünschen euch eine interessante Woche und freuen uns über Feedback an sozialreferat@oeh.jku.at!

Euer Organisationsteam



Hardfacts



Wann?

Montag, 27.3. bis Freitag, 31.3. 2023

Wo?

JKU-Campus – Informationsstand im
Keplergebäude beim ÖH Shop

Wer?

Alle Programmpunkte sind für JKU Studierende
zugänglich und kostenlos, teilweise auch für JKU
Mitarbeiter*innen und universitätsfremde
Personen

Muss ich mich anmelden?

Ja, teilweise, ob eine Anmeldung notwendig ist
findet ihr beim jeweiligen Programmpunkt – first
come – first serve

Up-to-Date Informationen findet ihr auf
Instagram unter @oeh_soeref und @oeh_jku

Sämtliche Informationen und die Anmeldung
findet ihr auch hier:



Timetable

Montag 27.03.2023	Dienstag 28.03.2023	Mittwoch 29.03.2023	Donnerstag 30.03.2023	Freitag 31.03.2023
08:30 - 12:00 Linda Huber & Maria Grünberger "Stresspräventions- workshop Teil 1"	08:30 - 12:00 Linda Huber & Maria Grünberger "Stresspräventions- workshop Teil 2"	08:30 - 10:00 Michaela Reingruber "Yoga - Good Morning Flow"	08:30 - 11:30 Agnes Sandmayr & Linda Huber "Wildkräuter"	08:30 - 12:00 Michaela Reingruber, Linda Huber & Maria Grünberger "Authentisch. Weiblich. Stark"
08:30 - 10:00 Erik Jongbloed "From overthinking to flow"	8:30 - 12:00 Psychologische Studierenden- beratung "Selbstbilder"	08:30 - 10:00 Erik Jongbloed & Michal Bachar "Trouble concentrating?"	08:30 - 10:00 Michal Bachar "Optimising brain health"	12:00 - 13:30 Melanie Laetitia Dulcetta "Selbstwert und Sprache"
10:15 - 11:00 Thomas Gegnhuber "Technologie und mentale Gesundheit"	10:15 - 12:15 Mathias Mitschanek "Practical Strategies"	10:15 - 13:15 Markus Mayrhofer "Was willst du wirklich?"	10:30 - 12:00 Andrea Bierwolf "Fermentation"	13:45 - 15:15 Susanne Kern "Superkraft Atmung"
12:30 - 14:00 Michael Wesinger "Zwischen Boreout und Burnout"	10:15 - 12:15 Sarah Zauner & Phillip Zachhuber "Kunst, Flow, Meditation und Achtsamkeit"	12:30 - 14:00 Michael Wesinger "Entspannungs- methoden"	13:00 - 13:30 Prof. Dr. Gudrun Sproesser "Always look on the bright side of eating"	12:00 - 15:00 Philipp Wansch "Selbstverteidigung für Frauen"
13:45 - 15:15 Erik Jongbloed "Resolving inner conflicts"	13:30 - 15:30 Puja Lepp "Feeling is healing"	13:45 - 15:15 Michaela Reingruber "Yoga - happy heart - healthy back"	13:30 - 16:00 Julia Mitmansgruber & Linda Huber "Eat, Pray, Love Your Microbes"	15:30 - 17:30 Frauenreferat "Safe places"
13:45 - 17:15 Ruth Sar Shalom "Focusing"	13:30 - 17:00 Vanessa Heibel & Christian Strondl "Abgrenzen und Zulassen"	14:30 - 17:30 Patrick Meidl & Leon Hiebl "Lifestyle Design"	17:00 - 20:00 Prof. Dr. Thomas Mohrs "Planetary Health Diet"	15:30 - 18:30 Michaela Reingruber, Linda Huber & Maria Grünberger "WIR und deine Idee"
	15:00 - 16:30 Institut für Psychologie Does a conflict a day keep depression away?	15:30 - 17:00 Oliver Hans "Keep Fit Workout"	17:00 - 20:00 Klimareferat "Hoffnung durch Handeln"	
	15:30 - 17:00 Patrick Meidl & Leon Hiebl "Dopaminfasten"	16:00 - 19:00 Benjamin Mooslechner, Linda Huber, Maria Grünberger & Nina Gruber "Stressprävention für Gründer:innen"	17:00 - 20:00 Linda Huber "Ein Jahr nichts einkaufen"	
		18:00 - 22:00 Kulturreferat Netzwerkabend		

Unser Programm im Detail

Die wichtigsten Infos
auch hier:



Stresspräventions-

Workshop 2tägig

MO, 27.3 & DI 28.3
jeweils von 8:30 - 12:00

Linda Huber und Maria Grünberger

In unserer schnelllebigen Zeit ist das Thema Stress und Burn Out relevanter denn je. Nahezu jeder Mensch hat Schwierigkeiten damit, die richtige Balance zwischen den Erwartungen anderer Menschen, den eigenen Ambitionen und Ruhezeiten zu finden. In diesem Workshop wird das Thema Stress und Burn Out auf vielfältige Weise behandelt: Neben einer theoretischen, wissenschaftlichen Basis und eigenen Erfahrungen werden wir viele Übungen vorstellen, die dich einladen über folgende Themen zu reflektieren:

- Wie gestresst bin ich wirklich?
- Bin ich Burn Out gefährdet?
- Wie kann ich Grenzen setzen?
- Was brauche ich für ein ausgeglichenes Leben?
- Was gibt mir Kraft?

Teilnehmer: max 25 Personen

raus aus dem Stress

Kontakt: linda@earthwise.at
maria.grnbrgr@gmail.com

Uni Center BR4



from overthinking

to flow

MO, 27.3 8:30 - 10:00



Erik Jongbloed

How to get into flow states? If you're ever stuck overthinking, or in your head, you'll get a lot out of this workshop. We'll cover what flow state means, how to get there, and do multiple really fun practical exercises in which you get to experience pushing through overthinking and experiencing the freedom of getting in flow.

Teilnehmer: max 20 Personen

Sprache: Englisch

Kontakt: www.erikjongbloed.com
YouTube: [YouTube.com/@erikjongbloed](https://www.youtube.com/@erikjongbloed)

raus aus dem Stress

Uni Center BR5

Technologie

und mentale

Gesundheit

MO, 27.3 10:15 - 11:00



Thomas Gegenhuber

Dieser Workshop hat das Ziel einen Überblick über aktuelle Debatten um den Einsatz von digitaler Innovation im Bereich Mental Health zu liefern.

Hierbei werden wir uns mit verschiedenen Aspekten der Thematik beschäftigen, wie zum Beispiel den Vor- und Nachteilen von digitalen Innovationen im Bereich Mental Health. Dabei werden wir auch kritisch hinterfragen, ob und unter welchen Umständen der Einsatz von digitalen Technologien im Bereich Mental Health sinnvoll und angemessen ist und welche Alternativen es gibt.

Kontakt: thomas.gegenhuber@jku.at

raus aus dem Stress

OIC - Stufenforum

zwischen Boreout & Burnout

MO, 27.3 12:30 - 14:00



Michael Wesinger

Inhalt

Warum brennt man aus? Was bedeutet ausbrennen überhaupt? Wie erkennt man es frühzeitig? Was kann man tun und wie lässt es sich verhindern? Dies sind nur einige Fragen die im Vortrag behandelt werden.

Ziel: Denkeimpuls zur Vermeidung von Boreout und Burnout

Teilnehmer: max 25 Personen

Kontakt: Tel.: 0660 / 2597350
Email: michael.wesinger@gmail.com

raus aus dem Stress

Uni Center BR4

resolving

inner conflicts

MO, 27.3 13:45 - 15:15



Erik Jongbloed

How do you know what you want? The bigger the decision, the more stuck you can get. Sometimes we can be faced with choices and our mind goes blank. Sometimes one part of us loudly screams one thing, while another part whispers something else. Sometimes we have to talk to 10 friends and we still don't know!

In this interactive workshop you'll learn techniques to resolve inner conflict. Additionally, we'll learn a bit about the Inner Critic, and how to get it to shut up!

Teilnehmer: max 20 Personen

Sprache: Englisch

raus aus dem Stress

Uni Center BR5

Kontakt: www.erikjongbloed.com
YouTube: [YouTube.com/@erikjongbloed](https://www.youtube.com/@erikjongbloed)

Focusing

MO, 27.3 13:45 - 17:15



Ruth Sar Shalom

Focusing ist ein sanfter und gleichzeitig kraftvoller Prozess, der in Alltag-Situationen, in Therapie und in kreativen Prozessen unterstützend und anwendbar ist.

Die Kunst innezuhalten, zuzuhören, hineinzuspüren und wahrzunehmen ermöglicht Kontakt mit dem Felt Sense. Dadurch geschehen Veränderungsschritte und interessante Bewegungen. (Carrying forward movement)

Der spannende Prozess kann allein geübt werden, in einem Partner-Setting, Coaching oder Therapie.

Focusing ist besonders hilfreich bei:

- herausfordernden Situationen
- Entscheidungen und Konflikten
- überfordernden und emotional überflutenden Situationen

In diesem Workshop werden wir etwas vom Focusing Prozess kennenlernen und erleben. Wenn du immer wieder das Gefühl hast, dass du ein inneres Wissen über deine Lebenssituationen und Herausforderungen hast, kann dich Focusing auf diesem Weg weiterbringen.

Teilnehmer: max 25 Personen

raus aus dem Stress

Somnium

Kontakt: <https://www.focusing-vienna.com>

Selbstbilder

über einen kritischen und differenzierteren Umgang mit den eigenen und fremden Erwartungen

DI, 28.3 8:30 - 12:00

Psychologische Studierendenberatung

In diesem Workshop möchten wir Studierende dazu einladen die Bilder, Ansprüche und Vorstellungen von sich selbst und ihrem Leben einmal kritisch zu hinterfragen. Fragen wie „Ist es in Ordnung, wenn es mir nicht gelingt, mich selbst zu lieben?“, „Darf ich Selbstfürsorge auch manchmal hinten anstellen?“ und „Wieso passen der beständige Wunsch mich zu verändern und meine Sehnsucht nach mehr Selbstwert so schlecht unter einen Hut?“ sollen Studierenden die Möglichkeit geben zu einen vielleicht etwas entspannteren Umgang mit sich selbst zu finden. Mit inhaltlichen Inputs, spielerischen Übungen zum Perspektivenwechsel und körperorientierter Aufmerksamkeitslenkung möchten wir Studierende dazu einladen sich auch einmal aus einem neuen, freundlichen oder zumindest gelassenem Blickwinkel zu betrachten.

Benötigte Materialien: Es lohnt sich immer, einen Zettel, einen Stift und wenn möglich einen Hut mitzubringen ;-)

Teilnehmer: max 25 Personen

raus aus dem Stress

Kontakt: psychol.studber@jku.at

Uni Center BR5



practical strategies

understand your body
and mind as a tool to
create your life

DI, 28.3 10:15 - 12:15

Mathias Mitschanek

In this workshop you will learn how thoughts, emotions and feelings are connected with one another and how you can start influencing these patterns in your body. This knowledge will give you the ability to make self-limiting patterns visible and then influence it in a way to overcome them to find motivation, mental strength and work towards your desired goals in life.

Teilnehmer: max 25 Personen

Sprache: Englisch

Kontakt: mathias@mitschanek.at
www.mitschanek.at



raus aus dem Stress

Somnium

Kunst, Flow, Meditation und Achtsamkeit

DI, 28.3 10:15 - 12:15



Sarah Magdalena Zauner & Philipp Jonas Zachhuber

Kunst und Meditation haben mehr gemeinsam, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Sowohl der künstlerische Prozess als auch die Meditation führen zu einer Regulation der Aufmerksamkeit und zu einem Zustand der konzentrierten Versunkenheit, der sich positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirkt. Im künstlerischen Teil des Workshops wird entlang einer Zufallstechnik ein eigener Glückplanet gestaltet (ähnlich Visionboard).

Der Meditationsteil beinhaltet eine Einführung in die Achtsamkeitslehre (mindfulness) entlang von grundlegenden und leicht in den Uni-Alltag integrierbaren Techniken. Beide Teile sind zu einem runden Gesamtkonzept verbunden.

Teilnehmer: 15 Personen

Sarah Zauner: Kunstpädagogin, Kinderbuchillustratorin und Kunsttherapeutin in Ausbildung

Philipp Zachhuber: abg. einjährige Ausbildung zum Meditationslehrer

Kontakt: sarah.magdalena.zauner@gmx.at

raus aus dem Stress

Kepler Gebäude - Halle C

Feeling is Healing

DI, 28.3 13:30 - 15:30

Puja Lepp



Was wir in unserer Kindheit erleben, hat Einfluss auf unser gesamtes Leben, besonders wie wir dann als Erwachsene mit Problemen und Konflikten umgehen. Durch soziale Konventionen und die Werte unseres Elternhauses, lernen wir oft schon von klein auf, unsere Emotionen zu unterdrücken, um „stark“, „groß“, „lieb“, „brav“, etc. zu sein. Gerade Emotionen, die oft als negativ gelten, wie Wut, Angst oder Trauer unterdrücken wir, um uns anzupassen und geliebt und akzeptiert zu werden.

Das ist körperlich sowie geistig anstrengend, da die ungelösten Emotionen in Körper und Psyche feststecken und uns an die Vergangenheit binden. Da wir diese Gefühle nicht angemessen ausdrücken konnten/durften, haben wir lernen müssen, sie zu unterdrücken. Erleben wir jetzt eine ähnliche Situation, kommt das „alte“ Gefühl zurück, wir machen eine ähnlich schmerzhaft Erfahrung und unterdrücken uns selbst und unsere Gefühle noch mehr. Das heißt, wir wenden dann immer dieselbe Problemlösung an, die aber einfach nicht funktioniert.

In diesem Workshop entsteht ein sicherer Raum, wie du vom Denken ins Fühlen zurückkommen kannst.

Teilnehmer: max 30 Personen

Sprache: Englisch

raus aus dem Stress

Uni Center BR5

Kontakt: www.pujalepp.com

Abgrenzen und Zulassen

Einführung in die Welt des Konsens

DI, 28.3 13:30 - 17:00



Vanessa Heibel & Christian Strondl

In diesem Workshop üben wir spielerisch Konsens am Beispiel von Berührung. Dazu orientieren wir uns unter anderem am Konsens Rad® von Betty Martin. Ein geniales Werkzeug, um die Natur von Geben und Bekommen im Konsens zu erforschen.

Die Übungen, die wir anbieten, sind sehr niederschwellig. Wir arbeiten hauptsächlich mit Berührungen an Händen und Armen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich und du brauchst nichts mitbringen.

Teilnehmer: 25 Personen

Kontakt: www.tantraandmore.com
connect@tantraandmore.com

raus aus dem Stress

Kepler Gebäude - Halle C

Does a conflict a day keep depression away?

DI, 28.3 15:00 - 16:30

Insitut für Psychologie Jeannette Hemmecke, Barbara Stiglbauer und Nicole Kronberger

In diesem Workshop werden ausgewählte wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Sozial- und Organisationspsychologie zur Rolle sozialer Beziehungen für mentale Gesundheit und Wohlergehen präsentiert, diskutiert und anhand praktischer Übungen veranschaulicht. Speziell wird es um Themen wie Zugehörigkeit und sozialen Ausschluss, Konflikt und gesundheitsorientierte Führung gehen.

Zielsetzung: Aufzeigen aktueller wssenschaftlicher Erkenntnisse, Diskussion, Impulse für kleine positive Veränderungen im Alltag

Teilnehmer: max 25 Personen

Kontakt: jeannette.hemmecke@jku.at
nicole.kronberger@jku.at
barbara.stiglbauer@jku.at

raus aus dem Stress

Uni Center BR4

weniger Stress,

mehr Motivation

mit Dopaminfasten

DI, 28.3 15:30 - 17:00



Patrick Meidl & Leon Hiebl

Erlebe weniger Stress und mehr Motivation durch den Silicon-Valley-Trend des Dopamin-Fastens. Um optimal auf den Workshop vorbereitet zu sein, erhältst du vorab eine kleine Aufgabe (ca. 20 Minuten), die dich in das Thema einführt. Während des Workshops werden wir zunächst die wichtigsten Rahmenbedingungen klären und uns dann mit verschiedenen Übungen praktisch mit dem Thema auseinandersetzen. Schließlich werden wir gemeinsam an einer Strategie arbeiten, um sicherzustellen, dass alle am Ball bleiben und die Vorteile des Dopamin-Fastens für sich nutzen können.

Teilnehmer: max 25 Personen

Kontakt: www.neoclarity.at

raus aus dem Stress

Halle C

GoodMorningFlow

YOGA

MI, 29.3 8:30 - 10:00

Michaela Reingruber

Dich erwartet ein wohltuender Yoga-Flow der dich wach macht, mit neuer Energie auflädt und deinen Körper stärkt. Eine gezielte Abfolge der Körperübungen lassen dich fokussiert und energiegeladen in den Tag starten.

Alles was du brauchst ist eine Yogamatte, eine Decke und Zeit die du dir ganz bewusst für deinen #goodmorning nimmst.

Teilnehmer: max 15 Personen

entspannt im

Universitätsalltag

Uni Center Loft C+D

Kontakt: Tel.: 0660 609 33 45
michaela.reingruber@gmx.at



trouble

concentrating?

MI, 29.3 8:30 - 10:00



Erik Jongbloed & Michal Bachar

We're being flooded with dopamine through our phone and computer... it can be impossible to sit down and do the boring work. An ADHD coach and a Nutritionist talk about strategies, diet hacks, supplements, and the deeper reason why you can't focus.

Teilnehmer: 20 Personen

Sprache: Englisch

Kontakt: www.erikjongbloed.com
www.andro-health.com

raus aus dem Stress

Somnium

Was willst du wirklich?

MI, 29.3 10:15 - 13:15



Markus Mayrhofer

Im Workshop fließen Elemente aus dem Leistungssport, dem Mentaltraining und Unternehmertum mit ein. Die Inhalte:

- Spannungs & Entspannungstraining
- Was will ICH wirklich? - Wie finde ich das heraus
- Ziele setzen – Wie motiviere ICH mich für mein Ziel
- Wie fühlt sich Druck an

Nach dem Workshop siehst du entspannt dein nächstes Ziel oder dein persönliches BIG GOAL und weißt ganz GENAU was zu tun ist :)

Teilnehmer: 25 Personen

Kontakt: markusmayrhofer33@gmail.com

raus aus dem Stress

Uni Center Loft C+D

Entspannungsmethoden

gelassen durchs Leben

MI, 29.3 12:30 - 14:00

Michael Wesinger



Inhalt

Fühlst du dich manchmal gestresst und angespannt? Und würdest du gerne wissen, wie du jetzt ganz gezielt entspannen kannst? Um mehr Entspannung in das eigene Leben zu bringen, kann einem die richtige Entspannungsmethode wirklich weiterhelfen.

Ziel: Überblick über einfache Methoden zur Entspannung

Teilnehmer: max 25 Personen

Kontakt: Tel.: 0660 / 2597350
Email: michael.wesinger@gmail.com

entspannt im

Universitätsalltag

Somnium

Lifestyle Design -

gestalte dein

Leben bewusst

MI, 29.3 14:30 - 17:30



Patrick Meidl & Leon Hiebl

Vortrag mit Übungen aus dem PlayBook

Erlebe deine persönliche Verwandlung mit dem "Lifestyle Design" Workshop! Entdecke, was alles möglich ist, wenn du dich auf die Reise zu deiner besten Version begibst. Stell dir vor, du hast Zugang zu den effektivsten Werkzeugen, um deine Entwicklung zu automatisieren. Überwinde Stolperfallen und spare Zeit, indem du die Best Practice lernst. Lass dich inspirieren und schreibe deine eigene Geschichte! Bereite dich darauf vor, dein Leben vollständig zu verändern. Mit Inspirationen und Übungen für alle Lebensbereiche hast du die Macht, dein Leben in jeder Hinsicht zu verbessern. Was kannst du alles aus deinem Leben machen? Finde es jetzt heraus!

Teilnehmer: max 20 Personen

enspannt im

Universitätsalltag

Kontakt: www.neoclarity.at

Somnium

happy heart &

healthy back YOGA

MI, 29.3 13:45 - 15:15



Michaela Reingruber

In dieser Yoga Einheit bewegen wir uns durch einen stärkenden Vinyasa-Flow, dabei dehnen wir den gesamten Körper und arbeiten so ganz aktiv an der Kräftigung des unteren Rückens sowie an der Flexibilität der Wirbelsäule. Wir beenden diese Stunde mit einer tiefen Muskelentspannung um den perfekten Gegenpol zum stressigen Alltag zu schaffen.

Alles was du brauchst ist eine Yogamatte, eine Decke und die Zeit die du dir selber schenkst!

Teilnehmer: max 15 Personen

entspannt im

Universitätsalltag

Uni Center Loft C+D

Kontakt: Tel.: 0660 609 33 45
michaela.reingruber@gmx.at

Keep fit Workout

MI, 29.3 15:30 - 17:00

Oliver Hans

Der Workshop zielt auf die Kräftigung des ganzen Körpers ab. Es werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht gezeigt. Richtige Körperhaltung und die korrekte Ausführung stehen im Vordergrund. Zum Schluss erwartet euch noch ein kurzes knackiges Intervall-Workout.

Zielsetzung:

- Mobilisierungsübungen
- Kräftigung des ganzen Körpers;
- Fokus Rücken & Core
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Cool Down: Dehnübungen

zum Mitnehmen:

- Trainingsflasche
- Handtuch
- Motivation
- Zeit für dich
- Trainingsmatte

Teilnehmer: max 30 Personen

Kontakt: olaf.hans@gmx.at



entspannt im

Universitätsalltag

Uni Center Loft C+D

Stresspräventions- workshop für

Unternehmensgründer:Innen

MI, 29.3 16:00 - 19:00

**Benjamin Mooslechner,
Linda Huber, Maria Grünberger
& Nina Gruber**

Das Thema Stress und Burn Out ist vor allem für UnternehmensgründerInnen relevanter denn je. Als GründerInnen sind wir nicht nur kreativ und finanziell gefordert, wir spielen auch mehrere Rollen gleichzeitig. So kann das Aufbauen eines Unternehmens mit sehr viel Druck und Einsamkeit verbunden sein.

In diesem Workshop lernst du diese vielfachen Rollen in Einklang zu bekommen, was der Mensch braucht für ein ausgeglichenes Leben und wie du für dich und dein Unternehmen eine gesunde Basis bilden kannst um nachhaltig erfolgreich zu sein.

Teilnehmer: 25 Personen (JKU Studierende und OIC Mitglieder)

OIC - Seminarraum

Kontakt: linda@earthwise.at
nina.gruber@tech2b.at
maria.grnbrgr@gmail.com
benjamin.mooslechner@gmail.com

Netzwerkabend

MI, 29.3 18:00 - 22:00

powered by Kulturreferat

Studieren dient nicht nur der Ausbildung für das weitere Leben, sondern soll auch genügend Möglichkeit geben, sich mit anderen Student:innen auszutauschen, zu verknüpfen und Beziehungen aufzubauen. Wo gelingt das besser als bei einem kühlen Bier/Spritzer/Cider/Soft? An der JKU haben wir hier sogar dank dem ÖH LUI einen passenden Ort mit studierendenfreundlichen Preisen – und das frisch renoviert!

Was erwartet dich beim Netzwerkabend?

Gemütliches Beisammensein, Karten- und Brettspiele in ungezwungener Atmosphäre bieten eine gute Möglichkeit, sich über die Workshops der ersten Hälfte der Mental Health Week und das Studium im Allgemeinen auszutauschen.

entspannt im

Universitätsalltag

für alle

Kontakt: kultur@oeh.jku.at

Lui



Wildkräuter

für dein

Wohlbefinden

DO, 30.3 8:30 - 11:30

**Agnes Sandmayr &
Linda Huber**

Unterstützung

aus der Natur

Schauküche Bibliothek



Wildkräuter können als Vitamin- und Nährstofflieferanten dienen und in unterschiedlichsten Formen unser Wohlbefinden und unsere Vitalität stärken. Gemeinsam werden wir die Welt der Wildkräuter entdecken und Kräuterprodukte selbst herstellen.

Ziel: Wir wollen dir den Blick für die vielen Schätze, die die Natur oft direkt vor der Haustüre für uns bereithält, schärfen.

Kontakt: agnes@biohof-elber.at
www.earthwise.at, linda@earthwise.at

earthwise
by Linda

BIOHOF
ELBER 

Optimising brain

health

& performance through nutrition and lifestyle

DO, 30.3 8:30 - 10:00



Michal Bachar

Nutrition plays an essential role in the function of the human brain. Much research has been done to document the role of different foods, dietary approaches and lifestyle habits on mental health, such as stress, depression or anxiety, but also on individual cognitive performance, such as memory, attention, executive thinking and learning.

In this lecture, you will learn about the following:

- how nutrition can impact mental health & stress
- how to optimise cognitive performance with nutrition & lifestyle
- the role of sleep, exercise and stress management in mental health and cognitive performance
- how to practically start to apply these tips in your day-to-day life
- + 15 minute Q&A at the end

Teilnehmer: max 25 Personen

Sprache: Englisch

Kontakt: www.andro-health.com

Unterstützung

aus der Natur

Somnium

Kraft der Fermentation

Altes Wissen

neu entdeckt

DO, 30.3 10:30 - 12:00

Andrea Bierwolf

Unsere Vorfahren wussten es schon früher – wir beweisen es heute: Fermentation ist gesund, nachhaltig und macht unabhängig.

In diesem Workshop kannst auch du dieses Wissen für dich entdecken. Du erfährst was Fermentation ist, was es so wertvoll macht und welche Fermentier-Methoden es gibt.

Unterstützung

aus der Natur

Somnium

Kontakt: <https://www.fermentista.at/>



Copyright: ... mehr als nur Essen

**Always look on
the bright side
.... of eating**

DO, 30.3 13:00 - 13:30



**Prof. Dr. Gudrun Sproesser
Abteilung für Gesundheitspsychologie, JKU**

Kurzimpuls à la Science Slam.

Lasst euch überraschen :)

für alle

Unterstützung

aus der Natur

Kontakt: ges@jku.at

Agora - Bibliothek

Eat, Pray, Love

Your Microbes

**Wie Ernährung deine
mentale Gesundheit
verbessern kann**

DO, 30.3 13:30 - 16:00



Unterstützung

aus der Natur

**Julia Mitmansgruber &
Linda Huber**

Im Workshop setzen wir uns mit dem Zusammenhang zwischen dem Darmmikrobiom und der mentalen Gesundheit auseinander. Die Teilnehmer/innen lernen, wie die Ernährung das Darmmikrobiom unterstützen kann und welche Lebensmittel dabei helfen. Im praktischen Teil werden wir gemeinsam den Kochlöffel schwingen und uns gemeinsam leckere, darmfreundliche Snacks zubereiten.

Ziel: Die Studierenden sollen im Workshop dafür sensibilisiert werden, wie sich die Ernährung auf das Darmmikrobiom und somit auf die mentale Gesundheit auswirkt. Im praktischen Teil lernen sie mit einfachen Zutaten schnelle und darmfreundliche Snacks zuzubereiten.

Teilnehmer: max 15 Personen

Schauküche Bibliothek

Kontakt: julia.Mitmansgruber@gmail.com
linda@earthwise.at, www.earthwise.at

Planetary Health Diet

oder wie wir die Welt
besser essen

DO, 30.3 17:00 - 20:00 Klimaabend



Prof. Dr. Thomas Mohrs

„Ernährung“ ist zweifelsohne eines DER Schlüsselthemen des 21. Jhd. Ob es um den Zusammenhang von Klimawandel und (industrieller) Landwirtschaft geht, um den Biodiversität oder um die Frage, wie 2050 für 10 Milliarden Menschen die Ernährungssicherheit gewährleistet werden kann. Das Konzept der „Planetary Health Diet“ der „lancet commission on health and climate change“ ist ein konkreter Ansatz, diesen Herausforderungen gerecht zu werden.

Teilnehmer: jede:r ist willkommen, keine Anmeldung erforderlich

Kontakt: thomas.mohrs@ph-ooe.at

Zoom Link:



für alle

Klimaabend

HS 10 & online

Hoffnung durch Handeln

Wie wir uns und unsere
Umwelt schützen

DO, 30.3 17:00 - 20:00 Klimaabend

powered by Klimareferat

Leonhard Ditachmair &
Sabine Kliment (Psy4Future)

Den meisten Menschen ist es heute sehr bewusst, vor welchem großen, gemeinsamen Problem wir mit der Klimakrise stehen. Dennoch fällt es uns schwer, ins dringend erforderliche Handeln zu kommen. Wie können wir die psychologischen Hürden überwinden, und welche Handlungsmöglichkeiten sind machbar und erfolgversprechend? Wie können wir mit anderen Menschen übers Klima sprechen, um Personen zum Handeln zu bewegen? Gemeinsam beleuchten wir, wie wir vom Wissen zum Handeln kommen und trotz der Herausforderungen nachhaltig für uns und unseren Planeten sorgen können.

Teilnehmer: jede:r ist willkommen
keine Anmeldung erforderlich

Kontakt: klimareferat@oeh.jku.at

Zoom Link:



für alle

Klimaabend

HS 10 & online



Vortrag: Ein Jahr

nichts einkaufen

DO, 30.3 17:00 - 20:00 Klimaabend

Linda Huber



earthwise

with nature in mind

by Linda

Donnerstag,
30. 03. 2023
Klimaabend

Johannes Kepler
Universität
Altenberger Str. 69
4040 Linz

von der Schnäppchenjägerin zur
kreativen Unternehmensgründerin
Herausforderungen und Erfahrungen

ein Jahr nichts
einkaufen
the struggle is real

Zoom Link:



für alle

Klimaabend

HS 10 & online

Kontakt: www.earthwise.at
linda@earthwise.at

Authentisch. Weiblich.

Stark. Frauenbrunch

FR, 31.3 8:30 - 12:00



Maria, Linda und Michaela

Dieser Vormittag richtet sich an alle Frauen, die gerne mit einer wohltuenden Kombination aus Bewegung, klarer Ausrichtung, Kräuterkwissen und gesunder Ernährung ganz bewusst in den Tag starten wollen!

Dich erwartet eine sanfter und zugleich energetisierender Yoga-Flow der dich gut bei dir ankommen lässt und du dich so wieder klar und fokussiert den alltäglichen Themen widmen kannst. In einer kurzen Meditation wirst du durch gezielte Fragestellung angeleitet, deine Bedürfnisse und Visionen zu erkennen – WIR schaffen Raum, diese mit anderen zu teilen, zu inspirieren und zu motivieren.

Der vegetarische Brunch im Anschluss lädt zum Verwöhnen, Verweilen und Erfahrungsaustausch ein.

Gönne dir eine bestärkenden Start in den Tag!

Teilnehmer: max 25 Personen

Zum Mitnehmen: Yogamatte

earthwise
by Linda



Kontakt: linda@earthwise.at
maria.grnbrgr@gmail.com
michaela.Reingruber@gmx.at

Frauentag

Uni-Center Loft B

Selbstwert &

Sprache

FR, 31.3 12:00 - 13:30



Melanie Laetitia Dulcetta

Vortrag, Erfahrungsbericht und Diskussionsrunde

Inhalt

- Begriffs-Entzauberung: Selbstwert
- Warum die Worte die wir wählen wichtig sind.
- Einfache Methoden für den Alltag

Was bedeutet Selbstwert?...und bedeutet es für jeden das Selbe? Welchen Einfluss hat unsere Sprache darauf? Wie beeinflusst die Art wie wir zu uns und zu anderen sprechen die Beziehung zu uns selbst? Dies sind einige Fragen die im Vortrag behandelt werden

Ziel: Denkipuls und einfache Methoden zum Thema Selbstwert

Teilnehmer: max 30 Personen

Kontakt: dulcetta.ml@gmail.com
+43 660 988 0 387

Frauentag

Uni-Center Loft B

Superkraft Atmung

Wie du durch deinen Atem zu mehr Ruhe finden kannst

FR, 31.3 13:45 - 15:15

Susanne Kern

Der Atem ist die einzige Funktion unsere Nervensystems, welche vollkommen automatisch abläuft und bewusst gesteuert werden kann. Darin liegt ein großer Schatz! Warum das so ist, und wie du den Atem zu deinem Vorteil nutzen kannst, das erfährst du in diesem Vortrag.

- Theroretischer Input zum Thema Atmung
- Praktisches Ausprobieren
- Entspannung to go – Atemtechnik die du immer und überall anwenden kannst

Teilnehmer: max 30 Personen

entspannt im

Universitätsalltag

Uni-Center Loft B

Kontakt: www.susannekern.at
Instagram: [atmen_mit_susanne](https://www.instagram.com/atmen_mit_susanne)



Entfessle die Kriegerin

Selbstverteidigung

für Frauen

FR, 31.3 12:00 - 15:00



Philipp Wansch

- Kurze Einführung was ist Kampfkunst und warum wird es auch deinen Alltag verändern
- Auf was sich Kampfkunst noch positiv auswirkt.
- Persönliche Erfahrungen bezüglich körperliche Auseinandersetzungen.
- Grundlagen bezogen auf Kampf, wie kommt dieser zu Stande, was kann ich tun?!
- Praxis Beispiele, nachstellen ein paar üblich auftretender Straßensituationen und wie Frau sich richtig verhält, basierend auf Wing Tsun.
- Lernen wie man sich als Frau sich richtig verteidigt.

1 Stunde „Theorie“ und 90 Minuten „Praxis“

Teilnehmer: max 25 Personen

Zum Mitbringen: ältere Alltagskleidung wo es egal ist falls was kaputt wird, MMA Handschuhe (wenn vorhanden)

Frauentag

Kontakt: Email: philipp.wansch@gmx.at
Instagram: [phightlosophy](https://www.instagram.com/phightlosophy)

Kepler Hall

Safe Places

Was sind

Gewaltstrukturen?

FR, 31.3 15:30 - 17:30



powered by Frauenreferat

Ist unsere Gesellschaft ein Safe Place?

Wir bieten für euch einen Workshop zu feministischen Basics und Gewaltstrukturen an und reden gemeinsam darüber, wie Frauen aus Strukturen der Gewalt ausbrechen und sich gegenseitig unterstützen können.

Kontakt: frauen@oeh.jku.at

Frauentag

HS 5

Wir -

und deine Idee

FR, 31.3 15:30 - 18:30



Maria, Linda und Michaela

Hast du eine Leidenschaft, eine Idee oder eine Vision aus der du mehr machen möchtest?

Wir bilden in diesem Workshop deine Vision mit dir aus. In einer kleinen Gruppe teilen wir Ideen und unterstützen dich dabei, deine Vision zu konkretisieren. Somit weißt du, was die nächsten Schritte sind und gehst mit deinem persönlichen Vision Board und vielen neuen Kontakten nach Hause.

Teilnehmer: 10 Personen

kreativ-Nachmittag

Uni-Center Loft B

Kontakt: linda@earthwise.at
michaela.Reingruber@gmx.at
maria.grnbrgr@gmail.com

earthwise
by Linda





... und noch viele

tolle Extras

lasst euch überraschen :-)

**Mehr Infos findet ihr auf
Instagram unter @oeh_soeref
und @oeh_jku**

**Sämtliche Informationen und
die Anmeldung findet
ihr auch hier:**



ÖH JKU Mental Health Fonds

Wir wissen, dass sich nach dieser Woche nicht alle eure Probleme in Luft auflösen - so einfach ist das leider nicht...

Wenn ihr für längere Zeit psychische Betreuung in Anspruch nehmen wollt, empfehlen wir euch grundsätzlich die psychologische Studierendenberatung Linz - deren Angebot ist kostenlos!

Wenn dort die Kapazität nicht reicht und ihr bereits psychologische Betreuung in Anspruch nehmt, könnt ihr bei uns eine Unterstützung aus dem ÖH JKU Mental Health Fonds beantragen.

Alle Infos findet ihr hier:



ÖH JKU

MENTAL HEALTH WEEK 23

Montag, 27. März 2023 bis

Freitag, 31. März 2023

**Wir bedanken uns herzlich
bei allen Mitwirkenden und
Sponsor:innen**

**Wir freuen uns über Feedback
sozialreferat@oeh.jku.at**

