



# MENTAL HEALTH AWARENESS WEEK

9.5.2022 - 14.5.2022



**19 Uhr** "Prävention von sexuellem Missbrauch im Kindes- und Jugendalter", Miriam Strasser vom Kinderdorf Marienstein (KGA 102)  
**19 Uhr** "Auftanken statt ausbrennen: Burnoutprävention", Claudia Schäble (KHG Ingolstadt und online) Anmeldung vorab unter [info@khg-ingolstadt.de](mailto:info@khg-ingolstadt.de)



**15 Uhr** Café & Austausch zum Thema Selfcare (Bierbänke vor der Cafete, bei schlechtem Wetter in DP8-102)  
**18 Uhr** "Stress lass nach! Wege zu mehr Gelassenheit im Familienalltag.", Karin Hoisl-Schmidt mit dem ZFG (KGA 102)



**18 Uhr** „Psychische Gesundheit im Studium“ - Talkrunde mit Tanja Müller und Michael Maior, KGA-102  
**19 Uhr** Meditationsgottesdienst in der KHG Ingolstadt  
**20 Uhr** "Die Achterbahn unserer Gefühle - Emotionen erkennen, verstehen und regulieren", Katharina Großmann (KGA 102)



**14-17 Uhr** Kreativnachmittag und Austausch über Psychotherapie, FG Psychologie (Studihaus)  
**18 Uhr** Yin Yoga NB-207 in Ingolstadt oder online  
**19 Uhr** "mental health im Kontext Schule: dare2Care und OhGrow", Bianca Schreyer (KGA 104)



**Freitag von 14-19 Uhr und Samstag von 10-17 Uhr** „Glück ist nichts für Feiglinge“ - Workshop mit Simone Harre, KHG Eichstätt, Anmeldung vorab bis **9.5.** bei [khg.ei@bistum-eichstaett.de](mailto:khg.ei@bistum-eichstaett.de)

WEITERE INFOS BEI  **MENTALHEALTH\_EI**

