

Gesundheitstag 13.11.2025 - Gemeinsam nachhaltig gesund

	HU Hauptgebäude Unter den Linden							
	Senatssaal	Foyer	2070A	2249	Vorraum 2249	1085	1066e	
10:00	Eröffnung mit Verlosung							
10:15	Keynote - Stress and the City - Psychische Gesundheit in der Stadt , Prof. Dr. Mazda Adli							
11:00	Messe	Messe	Holistic Health - einmal mehr Lebensqualität bitte	Essen mit Verantwortung		Achtsamkeit in stressigen Zeiten	Trink dich fit	
11:15								
11:30								
11:45								
12:00								
12:15			Schlaf gut alles gut? Dein Weg zum gesunden Schlaf	Craft your Job/study - Gestalten Sie Ihren Arbeits- oder Studienalltag gesundheitsförderlich	Pausen- express	Achtsamkeit in stressigen Zeiten	Nachhaltige Ernährung mit Genuss die Welt retten	
12:30								
12:45					Pausen- express			
13:00				Craft your Job/study - Gestalten Sie Ihren Arbeits- oder Studienalltag gesundheitsförderlich	Pausen- express			
13:15								
13:30								
13:45			Terrapy-Gut für dich und deine Umwelt				Soziale Beziehungen bewusst gestalten	Mind-Gut-Connection - Verbindung zwischen Darm und Gehirn
14:00								
14:15								
14:30								
14:45								
15:00	Sporthalle am Weidendamm 3		Raum A,1. OG links	Raum B,1. OG rechts				
			Contemporary Dance	Pilates				
15:30								
15:45			Meditation	Mobility				
16:15								
16:30			Yoga	Pilates				
17:00								
17:15			Meditation					
17:45								

Für einige Angebote ist eine Vorabanmeldung notwendig.

[Dafür bitte hier klicken.](#)