

# MENTAL HEALTH AKTIONSTAG



Gesund & gestärkt durchs Medizinstudium



24. OKTOBER 2026 |  
ab 13:00 UHR



PETTENKOFERSTR. 14  
Mosaiksaal / Physio-Hörsaal



## Programm

13:00 - 15:30

### Filmvorführung

Film »NACHBEBEN« (2026)

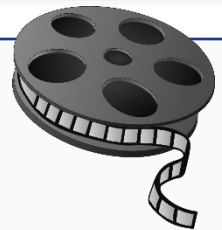
anschließende Podiumsdiskussion mit Expert\*innen

ab 15:30

### Austausch & Informationen

16:00 - 18:00

### Workshops & Infostände



## Workshops (15-20 min)

### Mach mal Pause

Gesunde Abgrenzung und Vermeidung von Dauerstress im Lernalltag

### Lernplanerstellung

Wie erstelle ich ressourcenorientierte und realistische Lernpläne?

### Entspannungstechniken

Yoga, Atemübungen & Co – finde heraus was zu dir passt!

### Emotionen

verstehen und steuern

... und mehr!



## Eintritt frei!

Anmeldung übers Campusportal erwünscht  
veranstaltet von LMU Co.Med • [www.comed.med.uni-muenchen.de](http://www.comed.med.uni-muenchen.de)  
Kontakt: [Julia.Kurat@med.uni-muenchen.de](mailto:Julia.Kurat@med.uni-muenchen.de)

