



Healthy University Week 26 – 30 oktober



Klik op het activiteitenblok om je in te schrijven! / Click on the activity block to register!

	Maandag 26 okt	Dinsdag 27 okt	Woensdag 28 okt	Donderdag 29 okt	Vrijdag 30 okt
08:00					
08:30	Meditatie (NL + ENG)	Power Yoga (NL + ENG)	Tai Chi (NL + ENG)	Yin Yoga (NL + ENG)	Pilates (NL + ENG)
09:00	Koffie corner	Koffie corner	Koffie corner	Koffie corner	Koffie corner
09:30					
10:00	Office Work-out (NL + ENG)	Workshop LG Communiceren en contact houden tijdens coronacrisis (NL)	Mindfulness (ENG)	Workshop LG Signaleren en herkennen van psychische klachten (NL)	
10:30			Office Work-out	Office Work-out	
11:00	Workshop Uw energieniveau (NL)	Workshop Feiten en fabels over voeding (NL)	Workshop Facts and fables of nutrition (ENG)	Workshop Vitaal naar je werk (NL)	Workshop Stress less (NL)
11:30					
12:00					
12:30	Digitale Lunchsessie BN-er Pierre Wind Lekkâh: tips en tricks voor een gezonde hap (NL)	Digitale Lunchsessie Kiki Vreling Hoe je toch rust vindt als je werk nooit af is (NL)	Digitale Lunchsessie Nienke Wijnants Twintigerstwijfels & Dertigersdilemma's: Keuzestress, sociale vergelijking en zingelevingsvragen (NL)	Digitale Lunchsessie Andrea Evers Hoe het placebo effect kan bijdragen aan je gezondheid en een gezonde leefstijl (NL)	Digitale Lunchsessie Karin Ellen Veldkamp Uitbraak management van COVID-19 (NL)
13:00					
13:30					
14:00					
14:30					
15:00	Workshop Do I eat healthy? (ENG)	Workshop Your energy level (ENG)	Workshop Eet ik gezond? (NL)	Workshop Stress Less (ENG)	Workshop Vital to work (ENG)
15:30	Cool, calm and collected! Addressing work pressure at Leiden University - PhD candidates -	Cool, calm and collected! Addressing work pressure at Leiden University - Postdocs -		Cool, calm and collected! Addressing work pressure at Leiden University - Lecturers, Assistant/ Associate/ Full Professors -	
16:00					
16:30	Zumba (NL + ENG)	HU TALKS (NL)	Bodyshape (NL + ENG)	Mindfulness (NL)	Belly Dancing (NL + ENG)
17:00					
17:30		Club Battle (NL + ENG)		Hiphop (NL + ENG)	
18:00					

Meer informatie / More information :



Healthy University Week

26 – 30 oktober

Klik op het activiteitenblok om je in te schrijven! / Click on the activity block to register!

	Maandag 26 okt	Dinsdag 27 okt	Woensdag 28 okt	Donderdag 29 okt	Vrijdag 30 okt
08:00					
08:30					
09:00				1) You vs. your screen: How to win the battle in 2020 (ENG) Target group: Students and employees	13) Sleep eight, feel great (ENG) Target group: Students and employees
09:30				2) Thuiswerken geeft niet alleen kop- maar ook nekzorgen (NL) Target group: Students and employees	14) Sta op tegen zitten! (NL) Target group: Employees
10:00				3) Connect to protect – Eenzaamheid (NL) Target group: Students	15) Minds at Peace: Worry Webinar (ENG) Target group: Students
10:30				4) Sleep well and prosper: Is poor sleep your worst nightmare? (ENG) Target group: Students and employees	16) Een appel per dag, zeg de dokter gedag – gezond snacken (NL) Target group: Students and employees
11:00				5) Active Breaks are Necessary, Work Less Sedentary! (ENG) Target group: Students and employees	17) A Corona Cocktail: An Unhealthy Mix of Isolation, Stress and Alcohol (ENG) Target group: Students and employees
11:30				6) It's okay not to feel okay (ENG) Target group: Students	18) Loneliness - the importance of social connections (ENG) Target group: Students
12:00					
12:30					
13:00					
13:30				7) Taking a Stand Against Sitting! (ENG) Target group: Employees	19) Working at home is a pain in the neck (ENG) Target group: Students and employees
14:00				8) Sleep eight, feel great (ENG) Target group: Students and employees	20) Active Breaks are Necessary, Work Less Sedentary! (ENG) Target group: Students and employees
14:30				9) Een appel per dag, zeg de dokter gedag – gezond snacken (NL) Target group: Students and employees	21) Sleep well and prosper: Is poor sleep your worst nightmare? (ENG) Target group: Students and employees
15:00				10) Minds at Peace: Worry Webinar (NL) Target group: Students	22) Take a break – have a stretch (ENG) Target group: Students
15:30				11) Take a break – have a stretch (ENG) Target group: Students	23) It's okay not to feel okay (ENG) Target group: Students
16:00				12) A Corona Cocktail: An Unhealthy Mix of Isolation, Stress and Alcohol (ENG) Target group: Students and employees	24) You vs. your screen: How to win the battle in 2020 (ENG) Target group: Students and employees
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					

Meer informatie / More information :