

Morning

Afternoon

Evening

### Mon 22 Nov

- 10:00—11:00 ● EN  
Morning Yoga @ Janskerk
- 10:00—11:00 ● EN  
How to study effectively
- 10:00—11:00 ● NL  
Ontspan!  
Met Ademhalingsoefeningen
- 11:00—13:00 ● EN  
Decision making: creating your life by your own design
- 11:00—13:00 ● NL  
Poëzie workshop
- 12:00—13:00 ● EN  
Budget Coaching workshop
- 13:00—15:00 ● EN  
Practicing the Principles of Positive Psychology
- 13:00—15:00 ● EN  
Choir workshop @ Janskerk
- 14:00—15:00 ● NL  
Middelengebruik in de studententijd
- 14:00—16:00 ● EN  
Energy Management
- 14:00—17:00 ● EN + NL  
Budget Coaching: One-on-one
- 15:00—16:00 ● EN  
How to get and stay motivated when studying
- 15:00—16:00 ● EN  
How to make your meditation a daily habit
- 16:45—21:15 ● NL  
Troost & Proost
- 19:00—21:00 ● EN  
Drugs that alter your mind lecture + lying down concert @ Janskerk

### Tues 23 Nov

- 10:00—11:00 ● EN  
Boxing
- 10:00—12:00 ● EN  
Finding Balance in Aikido
- 11:00—12:00 ● EN  
Relax! With Breathing Exercises
- 11:00—13:00 ● NL  
KonMari Opruimworkshop
- 12:00—13:30 ● EN  
Burlesque
- 13:00—14:00 ● EN  
From knowing to action!
- 14:00—16:00 ● EN  
Listening Lab @ Botanic Gardens
- 14:00—16:00 ● EN  
Learning Self Compassion to Motivate Yourself in a Different Way
- 15:00—16:00 ● EN  
Just sleep on it @ Botanic Gardens
- 15:00—17:00 ● EN  
Tackle your stress
- 16:00—17:30 ● EN  
From thinking to feeling
- 16:30—17:15 ● EN  
Laughing workshop
- 17:00—18:00 ● EN  
Introduction to Yin Yoga: Finding Balance
- 17:30—18:30 ● EN  
Cooking Show
- 19:30—20:30 ● EN  
Effective Reading Strategies

### Wed 24 Nov

- 09:00—10:00 ● EN  
Breathing and Cold Exposure to Enhance Focus and Performance
- 10:00—12:00 ● EN  
Ayurveda: the Wisdom of Life
- 11:00—13:00 ● EN  
Nonviolent Communication
- 11:00—13:00 ● NL  
Bijna afgestudeerd...en dan? Volg jouw eigen pad @ Botanische Tuinen
- 12:00—13:00 ● EN  
Getting a grip on your time
- 12:00—14:00 ● EN  
Navigating life in times of change
- 13:00—14:00 ● EN  
Speed Dating for students with a disability
- 13:00—14:30 ● EN  
Impro Comedy
- 14:00—15:30 ● EN  
Study well—Nutrition for the brain
- 14:00—15:30 ● EN  
OR 15:30—17:00  
Climbing
- 15:30—17:00 ● NL  
Kom op het filosofisch spreekuur
- 15:30—17:30 ● EN  
The Inner Workout—Gym for the Soul
- 17:30—18:30 ● EN  
Cooking Show

### Thurs 25 Nov

- 10:00—12:00 ● EN  
Self Defense for Women
- 10:30—11:30 ● NL  
STUdance hiphop dansles
- 10:30—12:00 ● NL  
Emotiekunde
- 10:30—12:00 ● NL  
Wat jij doet heeft zin. Waarom een beter milieu wél bij jezelf begint
- 11:00—12:30 ● NL  
Botanisch Illustreren @ Botanische Tuinen
- 11:00—12:30 ● EN  
Introduction into Mindfulness
- 12:30—15:30 ● EN  
Ikigai Workshop
- 13:00—14:30 ● EN  
GetStarted: Beating Procrastination 'the Caring Universities way'
- 13:30—15:00 ● EN  
Sport Psychology—Learn to perform under pressure!
- 14:00—16:00 ● EN  
Painting workshop @ Botanic Gardens
- 15:00—16:30 ● NL  
Van burn-out naar balans!
- 17:00—18:00 ● EN  
Meditation Lab
- 20:30—21:30 ● EN  
Mental Health Experts Talk Show: Talk About It!

### Location

- = Online
- = Utrecht Science Park
- = City center

### Fri 26 Nov

- 10:00—12:00 ● NL  
Persoonlijk leiderschap
- 10:00—12:00 ● NL  
Veerkracht Ontwikkelen (bestaat uit twee bijeenkomsten!)
- 10:00—12:30 ● EN  
Cold Exposure Clinic @ Kromme Rijn
- 11:00—13:00 ● EN  
My Inner Climate and the World
- 12:00—13:00 ● NL  
Studentenwelzijn aan de UU: feedbacksessie
- 13:00—14:00 ● EN  
Brutal City Bootcamp @ Griftpark

### Everyday

- 09:00—09:30 ● EN  
Meditation Challenge
- 09:00—17:00 ● NL+EN  
Writing Coaching
- 09:00—17:00 ● NL+EN  
Study Coaching
- 09:00—17:00 ● NL+EN  
A Bright Conversation
- 09:00—17:00 ● NL+EN  
Short screening studentpsychologist
- 09:00—17:00 ● NL+EN  
Walk Reflect Act
- Evenings ● NL+EN  
Eet Mee/Eat together