

Inhalt

Grußworte	6
Einleitung.....	12
Achtsamkeit – mehr als ein Modewort?	17
Achtsamkeit – das Tagungsthema als Herausforderung für das Tagungsformat	28
Yoga als innovativer Weg? GeH Mit! – Eine Interventions- studie zur nachhaltigen Gesundheitsförderung an der Universität Augsburg	44
Innovation beginnt mit einem ersten Schritt – unser Weg zu einer gesundheitsfördernden Hochschule.....	82
Querdenken für Gesundheit – Kreativitätmethoden nutzen	93
Was hält Studierende gesund? Studierendengesundheit bei Medizinstudierenden der Universität zu Lübeck (UzL) – evidenzbasierte Ansatzpunkte für ein studentisches Gesundheitsmanagement (SGM).....	105
Strukturen aufbauen und nachhaltig verankern am Beispiel des Bayreuther Campus-Aktiv Pfads.....	114
Gib 8 – acht Impulse zum Mitnehmen und Weiterdenken	128
Anhang	144