

# Programme Booklet



Universiteit  
Leiden

# Student Well-being Week

11 - 15 November



# Student Well-being @ Leiden university

At Leiden University, your well-being is our priority. We know that mental and physical health are crucial for academic success and personal happiness. That is why we are excited to invite you to our annual Student Well-being Week from 11-15 November. This week is all about you—join us for a variety of activities designed to help you relax, grow, and connect with fellow students.

But remember, well-being isn't just a one-week affair. We have a full range of support available to you all year round. Did you know we offer two free E-health platforms—Gezonde Boel and Moodlift? These platforms provide various modules to help you build skills at your own pace. Plus, check out our podcasts covering topics like finances, substance use, and sexuality, available in both English and Dutch.

For even more year-round resources, take a look at the [Student Well-being Road Map](#).

We hope you enjoy all the activities during Student Well-being Week.

See you soon!

*Student Well-Being Team*






THIS TABLE IS

CLICKABLE!



# Schedule Well-being Week

Monday 11th November	Tuesday 12th November	Wednesday 13th November	Thursday 14th November	Friday 15th November	
<b>Power Yoga (EN)</b> 9:30 - 10:30 L	<b>Rest to be the Best: a Workshop to Improve your Sleep (EN)</b> 10:00 - 11:00 L	<b>Klankreis</b> 10:30 - 12:00 L	<b>Outdoor Bootcamp</b> 9:00 - 10:00 L	<b>RoCycle (EN)</b> 10:00 - 11:00 L	 Universiteit Leiden  <b>ALL YEAR ROUND</b>  AVAILABLE FOR YOU ↓ ↓ ↓ <a href="#">Podcasts</a> <a href="#">Free Mindfulness App</a> <a href="#">Online Training Mental Skills</a> <a href="#">Online Training Study Skills</a> <a href="#">Study with Others</a> <a href="#">Meet Other Students Online</a>
<b>Breathwork (EN)</b> 11:00 - 12:00 DH	<b>Creëer jouw ideale Wereld: Solarpunk de Buurt</b> 12:00 - 13:00 L	<b>Natuurwandeling</b> 11:00 - 13:00 L	<b>Investeer een Moment in je Financiën</b> 12:00 - 13:00 L	<b>JUNO Self-defense Workshop (EN)</b> 11:00 - 12:30 L	
<b>Friendship Bracelet Crafting and Connect (EN)</b> 11:00 - 12:00 DH	<b>Nature Walk (EN)</b> 14:00 - 16:00 DH	<b>Climate Stress (EN)</b> 13:00 - 14:30 DH	<b>Game Café (EN)</b> 13:00 - 15:00 DH	<b>Mannen en Gevoelens; Bestaat dat?</b> 12:00 - 13:00 L	
<b>Learn to Draw a Portrait a la Rembrandt (EN)</b> 13:00 - 15:00 L	<b>Game Café (EN)</b> 14:00 - 16:00 L	<b>Plant Cutting Swap (EN)</b> 14:00 - 16:00 L	<b>Wat heb ik een Werkgever te bieden? Ontdek jouw kwaliteiten</b> 14:00 - 15:30 L	<b>Candle Crafting (EN)</b> 13:00 - 15:00 DH	
<b>Eerste Hulp bij Uitstelgedrag</b> 15:00 - 17:00 DH	<b>Meer rust in je studie met Mindfulness</b> 16:00 - 16:30 L	<b>Prestatiedruk: Van Stress naar Succes</b> 15:00 - 16:00 L	<b>Peer Pressure (EN)</b> 15:15 - 16:45 DH	<b>Balans Boost: Praktische tips voor drukke studenten</b> 14:00 - 15:00 L	
<b>Academisch Schrijven</b> 15:15 - 17:00 DH	<b>Power Yoga (EN)</b> 17:15 - 18:15 DH	<b>Salsa USC (EN)</b> 16:00 - 17:00 DH	<b>Study Skills (EN)</b> 15:00 - 17:00 DH	<b>Bouldering (EN)</b> 16:00 - 17:30 DH	
<b>Potluck Dinner (EN)</b> 19:00 - 21:30 L	<b>Social Run - Miles for the Mind (EN)</b> 18:00 - 18:45 DH	<b>Muziekbingo</b> 17:00 - 18:00 L	<b>VR Game Experience (EN)</b> 16:00 - 17:45 L		
			<b>We Socialize: Networking Drinks &amp; Bites (EN)</b> 16:00 - 18:00 L		
				<b>L</b> Leiden <b>DH</b> Den Haag	

# Power Yoga

Power yoga is a vigorous, dynamic form of yoga that both strengthens and relaxes your muscles. It combines traditional poses with intense movements, all the time focusing on good posture and breathing. Physical exertion is followed by a relaxation phase which contributes to inner peace and stress reduction. Power yoga is ideal for those seeking an energetic workout combined with mental calm.



9:30 - 10:30  
Monday 11th Nov



USC Leiden  
Combizaal

EN



17:15 - 18:15  
Tuesday 12th Nov



Beehive, The Buzz  
Den Haag

EN

[SIGN UP](#)





# Breathwork

This vitality session will boost your energy through mindful breathing. Whether you are looking for more focus, less stress, or simply want to feel more connected, this session has everything you need.

You will learn meditative techniques and energising breathing exercises that you can easily use in your daily life - at home, at school, or at work. The programme can also be adapted to include interactive “connection” exercises to help you to reconnect with yourself.

You will feel more balanced, clear-headed, and connected with those around you.



11:00 - 12:00  
Monday 11th Nov



Wijnhaven 2.19  
Den Haag

EN

[SIGN UP](#)





# Friendship Bracelet Crafting & Connect



11:00 - 12:00  
Monday 11th Nov



Beehive -  
Common Room  
Den Haag

EN

[SIGN UP](#)



Organized by Uni-Life

Looking for a fun and creative way to meet new people? Join us for 'bracelet crafting & connect'! The event kicks off with an engaging icebreaker round. Using question cards, you'll learn fun facts about your partner. Once you've gotten to know each other, you'll create a personalised bracelet. Whether it's their favourite color or a symbol that represents something they love, each bracelet will be personal and unique. All materials will be provided, so just bring your energy and get ready to craft and connect!





# Learn to draw a portrait a la Rembrandt



Organized by LAK

This workshop is intended for anyone interested in learning to draw.

Leiden is the birthplace of the artist Rembrandt van Rijn. In this workshop you will draw a self-portrait of Rembrandt. With a few simple techniques you'll create a drawing in the style of the old masters. During the workshop we will use basic techniques such as tonality and composition. Surprise yourself and join in!



13:00 - 15:00  
Monday 11th Nov



Lipsius: 1.44  
Leiden

EN

[SIGN UP](#)





# Workshop: Eerste Hulp bij Uitstelgedrag

Kun je wel studeren, maar lukt het je niet om het ook daadwerkelijk te doen? Maak je plannings, maar kun jij je daar niet aan houden? Of ben je juist zo druk met studeren dat je leuke of ontspannende dingen uitstelt?

Dan is deze workshop iets voor jou! In deze durende workshop krijg je meer inzicht in jouw uitstelgedrag en krijg je antwoord op de vraag waarom jij uitstelt. Ook bespreken we handvatten om ermee om te gaan. editatieve technieken als energieke ademhalingsoefeningen die je gemakkelijk kunt toepassen in je dagelijks leven – thuis, op school, of op het werk.



15:00 - 17:00  
Monday 11th Nov



Wijnhaven 2.19  
Den Haag

[SIGN UP](#)



NL





# Workshop: Academisch Schrijven

Georganiseerd door POPCorner Den Haag

In deze workshop leer je de basisprincipes van academisch schrijven. Wat is eigenlijk een academische tekst? Hoe bedenk je een goede onderzoeksvraag? Hoe geef je je paper een duidelijke structuur en hanteer je een academische schrijfstijl? In de workshop gaan we aan de slag met deze vragen en leer je de basisregels en -technieken van academisch schrijven, zodat je precies weet hoe je jouw volgende academische schrijfoopdracht gaat aanpakken.



15:15 - 17:00  
Monday 11th Nov



Beehive 0.10,  
kamer Apiary  
Den Haag

[SIGN UP](#)



NL



# Potluck Dinner

Organized by RAP100

Want to eat something different on Monday evening? Then why not cook your favourite dish and join us for a fun evening of meeting other students and sharing your culinary creations? Our potluck dinner is the perfect opportunity to connect with new people. If you prefer, you are also welcome to bring along a small snack to share with others instead.



19:00 - 21:30  
Monday 11th Nov



RAP100  
Leiden

EN

[SIGN UP](#)





# Rest to be your best: a workshop to improve your sleep

Organized by MoodLift

[SIGN UP](#)



In this workshop, you will find out why some people have trouble sleeping. We will also discuss common myths about sleep and find out how sleep works. You can also pick up tips on how to improve your sleep and try out exercises aimed at sleeping well. Sweet dreams.



10:00 - 11:00  
Tuesday 12th Nov



Lipsius: 0.05  
Leiden

EN





# Creëer jouw Ideale Wereld: Solarpunk de Buurt

SIGN UP



Hoe ziet jouw positieve toekomst eruit? In deze workshop gaan we gaan zelf episodisch toekomstdenken en ervaren onze eigen SOLARPUNK toekomst. Deze toekomstervaring manifesteren we in een tekening/schildering/verhaal/collage. Duik in jouw eigen betere toekomst.



12:00 - 13:00  
Tuesday 12th Nov



Lipsius: 1.28  
Leiden

NL

DREAM  
BIG





# Nature Walk



Enjoy the colours of autumn and get to know yourself better during our Wellness Walk. Walking in natural surroundings relaxes the mind, boosts your energy and stimulates creativity.

This Wellness Walk focuses on personal growth, mindfulness and getting to know other students. Marlies from Nature Academy will take you outdoors and let you try some simple assignments aimed at promoting self-reflection and growth. We will meet up outside the Albert Heijn to Go at the train station, then walk through the Haagse Bos.



14:00 - 16:00  
Tuesday 12th Nov



11:00 - 13:00  
Wednesday 13th Nov



Start: Albert Heijn  
To Go Station  
Den Haag

EN



Station Leiden  
Lammenschans  
grote trap

NL

[SIGN UP](#)





# Game Café

In the mood for hot chocolate? Rather play games than study in the library? We completely agree. Drop by the Humanities Living Room where a free chocolate milk bar awaits you. Enjoy something sweet, play a few games, and enjoy the cosy atmosphere. Let's take some time for ourselves and embrace the moment. Take a break - you deserve it. **Registration is not required.**



14:00 - 16:00  
Tuesday 12th Nov



13:00 - 15:00  
Thursday 14th Nov



Humanities Living Room  
in Huizinga Building: 0.16  
Leiden



Schouwburgstraat  
Ground floor  
Den Haag

EN

EN





# Meer rust in je studie met Mindfulness

Mindfulness leert je beter om te gaan met onder andere stress en piekeren door meer met je aandacht in het hier – en – nu te zijn. Tijdens drukke piekmomenten in je studieleven kunnen mindfulness oefeningen dus goed van pas komen.

Maar dan is het wel handig als je daar al bekend mee bent. Dus kom het een keer ervaren als je het nog niet kent of gun jezelf opnieuw een moment van even tijd voor jezelf!



16:00 - 16:30  
Tuesday 12th Nov



Plexus -  
Spectrumzaal  
Leiden

**SIGN UP**



EN



# Social run - Miles for the mind

Organized by  
Wijnhaven Runners

Sign up for this social, fun run with the Wijnhavenrunners. Meet other students, put on your running shoes and get ready for a lap of The Hague. No prior running experience is necessary. There's something for every level.



18:00 - 18:45  
Tuesday 12th Nov



Wijnhaven - by the  
Spanish steps Den  
Haag

[SIGN UP](#)



EN



# Klankreis

Ontspanning, inzicht en inspiratie; dat is wat deze klankreis je kan brengen.

Liggend, of zittend als je dat liever doet, luister je eerst naar een verhaal en daarna naar de klanken van verschillende instrumenten zoals een harmonium, klankschaal, kalimba en drum. Soms gecombineerd met de stem van Karlijn. Kom tot rust middenin jouw drukke studieweek.



10:30 - 12:00  
Wednesday 13th Nov



USC - Budozaal  
Leiden

NL

[SIGN UP](#)





# Seminar: Climate Stress

Are you worried about climate change? During this lecture on climate stress, we will discuss the impact of climate change on mental health. How can you deal with feelings of fear and helplessness? Discover practical tips and strategies to reduce stress and build resilience. Join us to learn how to keep growing mentally in a changing world.



13:00 - 14:30  
Wednesday 13th Nov



Schouwburgstraat  
A0.06  
Den Haag

EN

[SIGN UP](#)







# Plant Cutting Swap

Plants are good for your mental health and growing plants can give you a sense of pride. Especially if you manage to grow them from cuttings. During this afternoon of swapping plant cuttings, you can extend your plant family whilst making other people happy with your own cuttings. There will also be time to exchange plant tips and meet other students.

Bringing your own plant cutting is preferred but not compulsory. There will also be a few cuttings available from the Hortus. Hortus staff will be on hand to answer any questions and give tips on plant cuttings.



14:00 - 16:00  
Wednesday 13th Nov



Hortus, Leiden

EN

# Prestatiedruk: van Stress naar Succes

Georganiseerd door Door het Geluid

Tijdens deze interactieve workshop wordt het gesprek geopend over prestatiedruk in het studentenleven. Aan de hand van herkenbare casuïstiek wordt het onderwerp prestatiedruk, in alle soorten en maten, bespreekbaar gemaakt.



15:00 - 16:00  
Wednesday 13th Nov



Gorlaeus: EM1.09  
Leiden

NL

[SIGN UP](#)





# Salsa

Dancing is an ideal way to relax after a hard day of studying. It's also a great way to get your creative energy flowing. And what better way to meet new people? During this Salsa class, you'll dance individually or in pairs. Salsa is good for your flexibility, improves coordination, and gets you working on your sense of rhythm. All this to the sound of upbeat Latin music.



16:00 - 17:00  
Wednesday 13th Nov




Beehive Common Room  
Den Haag

EN

[SIGN UP](#)



# Muziekbingo

Ben jij klaar voor een onvergetelijke muzikale ervaring?   
Kom gezellig naar de muziek bingo in het leukste cafe van Leiden (De Kroeg)! Een unieke combinatie van bingo en live muziek door pianist-entertainer Guus van Marwijk. Eerste drankje (non-alcoholisch) is van ons.  
P.S. Vergeet niet je beste zangstem mee te nemen!



17:00 - 18:00  
Wednesday 13th Nov



De Kroeg,  
Leiden

NL

[SIGN UP](#)



01:10

04:10





# Outdoor Bootcamp

High Intensity Interval Training and powerful explosive movements are alternated with short breaks. This is an outdoor full-body workout. Strengthen your core, improve your fitness and have fun.

[SIGN UP](#)



9:00 - 10:00  
Thursday 14th Nov

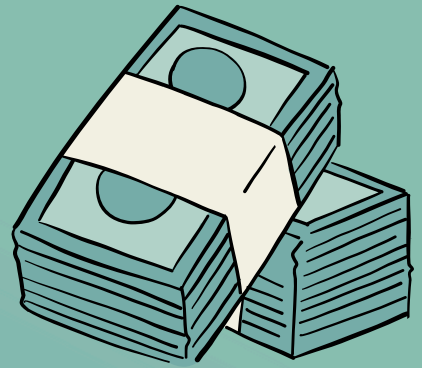


Plexfit, Leiden

EN



# Investeer een moment in je Financiën



Georganiseerd door Shout!

In deze workshop deelt ShoutLeiden! handige tips over geldzaken en financiële uitdagingen waar studenten mogelijk tegenaan lopen. Weet jij waar je geld blijft, hoe bekostig je je studie maar hou je ook voldoende vrije tijd over, hoeveel geld houd jij per maand over? Kortom hoe ga je met geld om?



12:00 - 13:00  
Thursday 14th Nov



Lipsius: 1.54  
Leiden

NL

**SIGN UP**





# Wat heb ik een werkgever te bieden? Ontdek jouw kwaliteiten.

Georganiseerd door Career Services

Welke kennis, vaardigheden en kwaliteiten heb jij al in huis om je te onderscheiden op de arbeidsmarkt? Het kan lastig zijn deze bij jezelf te zien, het is namelijk voor jou heel normaal en je doet het misschien altijd zo. Deze workshop is bedoeld om een beter beeld willen krijgen van jezelf en hoe dat in te zetten in jouw (studie)loopbaan.



14:00 - 15:30  
Thursday 14th Nov



Pieter de la Court  
0B23  
Leiden

NL

**SIGN UP**





# Seminar: Peer Pressure

Do you feel under pressure to fit in? Come to our lecture on peer pressure and discover how this can affect your choices, self-confidence and mental health. Learn practical strategies to deal with social pressure, set healthy boundaries and stay true to yourself in difficult situations. This session will provide you with valuable insights that will help you to recognise group pressure and give you the confidence to make your own choices. Come along, connect with other students, and strengthen your resilience during your student days. Don't miss out. Your well-being matters.



15:00 - 16:30  
Thursday 14th Nov



Wijnhaven 3.60  
Den Haag

[SIGN UP](#)



EN



# SKiLLS LOADING...



## Workshop: Study Skills

Organized by PPCorner Den Haag

This workshop highlights all aspects: how to study properly, how to organize your time properly, how to tackle exams conveniently, and how to keep stress at a healthy level. This workshop will be conducted in English.



15:00 - 17:00  
Thursday 14th Nov



Beehive 0.10,  
room Apiary  
Den Haag

[SIGN UP](#)



EN

# VR Game Experience

Experience a fun program with a wide selection of immersive VR experiences ranging from nature and discovery to car racing and rhythm games. Meet fellow students, collaborate and watch others perform on big screens. We'll provide the first (non-alcoholic) drink!



16:00 - 17:00  
Thursday 14th Nov



Virtuorium,  
Leiden

EN

[SIGN UP](#)





# We Socialize: Networking Drinks & Bites

Join us for a fun, non-alcoholic networking event at the Leidse Instrumentmakers School in Leiden! MBO, HBO, and University students are all welcome to socialize and connect. **No need to register!** Come enjoy healthy snacks and drinks!



16:00 - 18:00  
Thursday 14th Nov



LiS - Einsteinweg  
61 Leiden

EN



# RoCycle

Do you love parties and festivals? Then this is the workout for you. The Sclpt tubes (BRN/ XCO tubes) will help you work on your upper body and abdomen, the bike will shape your buttocks and legs, and the great beats will ensure a party atmosphere. During a RoCycle session, the cycle zone feels like one big dance floor. Time will fly by as you burn calories with a smile on your face.



10:00 - 11:00  
Friday 15th Nov



USC -  
Spinninghall  
Leiden

EN

**SIGN UP**





# Workshop: JUNO Self-defense

A unique combination of mental and physical self-defence techniques based on the JUNO philosophy  
**Aware - Prevent - Action.**

For anyone who wants to become more aware of their own personal safety capabilities.



10:00 - 11:00  
Friday 15th Nov



Lipsius: studio 2.33  
Leiden

EN

[SIGN UP](#)





# Mannen en Gevoelens, Bestaat dat?

SIGN UP



Bjorn Blom, de workshopleider, is de helft van het dichtende cabaretduo Strijkplankpoëzie. Zij hebben een missie: mannen leren praten over hun gevoelens. ‘Heel veel mannen lijden in eenzaamheid,’ en daar moet iets aan worden gedaan volgens Bjorn. Leer mannelijke gevoelens beter te begrijpen en krijg handvatten om mannen in je omgeving te ondersteunen. Je wordt aan de hand genomen door de wondere wereld van de gevoelige man. Spoiler alert: elke man dus.



12:00 - 13:00  
Friday 15th Nov



Pieter de la Court -  
SA 11  
Leiden







# Workshop: Balans Boost: praktische tips voor drukke studenten

Georganiseerd door Gezonde Boel

Als student kan het knap lastig zijn om de balans te bewaren in je drukke leven. Studeren, werken, stages, vrijwilligerswerk, sporten en het onderhouden van een sociaal leven combineren kan veel van je vragen. In deze workshop helpen we je op weg om de balans terug te vinden en bieden we je praktische handvatten.



14:00 - 15:00  
Friday 15th Nov



Lipsius: 1.30  
Leiden

NL

[SIGN UP](#)





# Bouldering

Always wanted to find out if bouldering is something for you. At Boulderhal Walhalla you can try out the sport in a fun, safe environment. After a 10 minute introduction you can go bouldering on your own. It doesn't matter if you're a regular gym visitor or have just started exercising. Bouldering is an accessible activity, which is what makes it so much fun.



16:00 - 17:30  
Friday 15th Nov



Walhalla,  
Den Haag

EN

[SIGN UP](#)



# Doorlopende Activiteiten (NL)

Georganiseerd door Hogeschool Leiden

**Minder stress challenge** *dagelijks via de mail*

Heb jij regelmatig last van (studie)stress? Je bent zeker niet de enige. Gelukkig is er wat aan te doen, doe deze week daarom mee met de Minder Stress Challenge. Gedurende deze 5 dagen (11 – 15 november) ontvangt je rond 9:00 uur een e-mail met oefeningen, handvatten, opdrachten, tools en tips om beter om te leren gaan met stress en zo je dag goed te beginnen. Geef je op en ga de uitdaging aan.

[Aanmelden via deze link.](#)

**Mind your money challenge** *dagelijks via de mail*

Weet je soms ook niet waar je geld blijft? Wil je meer inzicht in je geld? Je bent zeker niet de enige die daar af en toe mee worstelt. Doe daarom mee aan de dagelijkse Mind your money-challenge. Gedurende 5 dagen (11-15 november) ontvang je rond 9 uur via de mail met oefeningen, handvatten, opdrachten, tools en tips om meer inzicht te krijgen in geld.

Geef je op en ga de uitdaging aan.

[Aanmelden via deze link.](#)





# Practical Information

All activities during Well-being Week are completely free. But we do need your help to ensure things run smoothly. If you can't make it to an activity, please cancel your registration at least 24 hours in advance so someone else can take your spot. This also lets the organisers know what to expect. If everyone does this, it'll mean more spots might become available a couple of days before an activity. So was the activity you were interested in fully booked? Check again just before the activity and you might be lucky and get a spot.

After reserving, you will receive a reminder email two days before each activity. Keep an eye out for these mails as they might include important details you won't want to miss.

Be aware that the programme is subject to change in case of unforeseen circumstances. In the programme, you can see if an activity will be held in Leiden or The Hague, and whether it is in English or Dutch. The Well-being Team will be present at every activity so feel free to approach us with any questions you might have.

**Have a great Student Well-being Week!**

*That's All  
See you  
soon!*

