



BGM– Newsletter: Winter 2015

Muße im Advent – Die Zeit vergessen ohne es zu bemerken

Zum Genießen gehört die Fähigkeit zur Muße. Allerdings haben viele Menschen verlernt, innezuhalten und sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren. „Abwarten und Tee trinken“ ist für die Mehrheit von uns zu einer Höchstleistung geworden. Ohne die vermeintlich unproduktiven Momente wäre Vieles nicht möglich: Kreativität, Fantasie, das Schmieden von Plänen oder Reflexion bilden sich erst in diesen Momenten. Professor Joachim Bauer von der Universität Freiburg beschäftigt sich in einem Sonderforschungsbereich mit diesem Thema. Eine exakte Definition von Muße gibt es allerdings nicht, eher eine Umschreibung: „Muße hat der Mensch in Momenten, in denen er, ohne es bewusst zu bemerken, die Zeit vergisst“. Dies können Kleinigkeiten im Alltag sein, in denen man seinen Gedanken freien Lauf geben kann, oder ganz in seiner Arbeit versinken. Unsere heutige Zeit bringt allerdings viele Störfaktoren mit sich, die es manchmal nicht zulassen, dass wir die Zeit vergessen: Zeitdruck, innere Unruhe, das Gefühl immer etwas tun müssen oder die Tendenz immer mehr Dinge gleichzeitig zu tun. Deswegen ist es von großer Bedeutung, Momente der Muße OHNE Ablenkung zuzulassen.

Sorgen Sie in der Adventszeit für kleine Augenblicke der Muße im Alltag:

Bewusstes Aufstehen

Zwei Standardreaktionen gibt es, wenn morgens der Wecker klingelt: Aufspringen und loslegen oder weiterschlafen, um dann irgendwann noch hektischer aufzuspringen, weil man verschlafen hat.

Versuchen Sie zur Abwechslung doch einfach einmal ein paar Minuten mit geöffneten Augen liegen zu bleiben. Dabei ganz bewusst Wachwerden, die Umgebung wahrnehmen und die Wärme unter der Decke spüren.

Routine mal anders

Der gewöhnliche Tagesablauf bietet viele Momente, die normalerweise routiniert ablaufen. Versuchen Sie einmal diese bewusst auf sich einwirken zu lassen und zu erleben: Das Wasser auf der Haut beim Duschen, das Massieren der Kopfhaut bei der Haarwäsche, der Duft des Duschgels, das Gehen durch den knirschenden Schnee, der Duft des frisch aufgegossenen Tees...

Wartezeiten? Gerne!

Wartezeiten werden oftmals als lästiges Übel gesehen. Dabei kann Warten so viel Spaß machen: Die Umgebung genau inspizieren, Menschen beobachten oder sich einfach mal umschaun und den eigenen Standpunkt orten. Das kann an der Ampel, am Bahnhof, an der Supermarktkasse, im Wartezimmer oder beim Arzt sein...

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen, dass Sie die Zeit vergessen ohne es zu bemerken – genießen Sie den Advent und die bevorstehende Weihnachtszeit!

Ihr Projektteam „Der Eselsberg bewegt sich“

Neue Kursangebote

Wir laden Sie herzlich zu neuen Kursangeboten im Projekt „Der Eselsberg bewegt sich“ ein:

Kurs Atempause am Mittag

Die Zeit drängt, die Verantwortung steigt, häufig stehen wir im Alltag im Spannungsfeld von verschiedenen Anforderungen und vergessen dabei uns selbst. Daher gönnen wir uns eine **Atempause** und **Zeit** zum Innehalten, zur Begegnung, zum Austausch, zum Spüren, um Kraft zu tanken – mit Musik, Bewegung und Humor.

Der Kurs findet am Montag 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02. und 15.02. jeweils von 12.45 bis 13.30 Uhr statt.

Kursleiterin: Beate Herre, Tanz- und Therapiewerkstatt Ulm

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Kurs Balancing

Balancing ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Nach der Yin-Yang-Philosophie bedingt das geistig-seelische Gleichgewicht das körperliche Gleichgewicht und umgekehrt. Das Training wirkt stabilisierend und mobilisierend. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird aufgebaut und gestärkt. Die Wirbelsäule wird entlastet, die Körperhaltung sowie die Körperwahrnehmung verbessert. Balancing hat einen positiven Einfluss auf unsere Stimmungslage, führt zur inneren Ausgeglichenheit und macht Spaß.

Der Kurs findet am Mittwoch 13.01., 20.01., 27.01., 03.02. und 10.02. jeweils von 12.45 bis 13.30 Uhr statt.

Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb, Vedanta-Yoga-Schule Ulm

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Kurs Deep Work

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt es dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Die Deep Work Bewegungsabläufe sind so konzipiert, dass sie sich immer in der Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung befinden und mit Atemübungen kombiniert werden. Es spricht Männer und Frauen gleichermaßen an, setzt jedoch eine gewisse Grundsportlichkeit voraus, da Deep Work doch teilweise sehr anstrengende Elemente beinhaltet, die Sie ins Schwitzen bringen werden.

Bitte kommen Sie in Sportbekleidung zum Kurs. Duschmöglichkeiten sind im Hochschulsport vorhanden.

Der Kurs findet am Mittwoch 13., 20., 27.01., 03. und 10.02. jeweils von 16.00 bis 16.45 Uhr statt.

Veranstaltungsort: O27-2203

Kursleiterin: Tanja Geiger, Deep Work Instructorin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird nicht als Arbeitszeit angerechnet.

Kurs Ashtanga Yoga

Ashtanga Yoga Innovation nach Dr. Ronald Steiner ist eine Verbindung aus der klassischen Übungsfolge des Ashtanga Yoga, kombiniert mit modernen Erkenntnissen aus Wissenschaft, Medizin und Bewegungslehre. Ziel ist eine für den Schüler maßgeschneiderte, sehr persönliche Yogapraxis von therapeutisch-präventiv bis hin zu sportlich-akrobatisch zu gestalten. Zur Stunde gehören korrekte körperliche Ausrichtung sowie Atmung und Bewegung. Yoga kann Dir helfen zu mehr Balance in Körper und Geist zu gelangen.

Der Kurs findet am Dienstag 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 01.03., 08.03., 15.03. und 22.03. jeweils von 16.00 bis 17.30 Uhr statt.

Kursleiterin: Team der Ashtanga Yoga Schule, Ulm

Veranstaltungsort: AYInstitute Ulm – Yogaschule, Frauenstr. 124, Ulm.

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 45 Euro für 10 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Kurs Pilates

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, das auf den Beckenboden sowie auf die Bauch- und Rückenmuskulatur spezialisiert ist und eine bewusste Atmung fördert. Es werden vor allem die kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen.

Der Kurs findet am Mittwoch 10.02., 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 16.03. und 23.03. jeweils von 12.00 bis 12.45 Uhr statt.

Kursleiterin: Sabine Bulling, moments Erbach

Veranstaltungsort: N24-227

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 21 Euro für 7 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Kurs KamiBo

KamiBo ist ein einfaches forderndes und athletisches Martial Art-Intervalltraining. Dabei vereint es Elemente aus Kickboxen, Karate und Boxen mit klassischen Fitness-Bewegungen. Dieses Power-Workout ist kraftvoll, schnell, explosiv, und schweißtreibend. Es schult das Reaktionsvermögen, verbessert die Körperbeherrschung, stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die mentale Stärke. Das kraftvolle und schweißtreibende Workout wird durch entspannende Elemente aus dem Tai Chi und Qi Gong ergänzt.

Der Kurs findet am Montag 15.02., 22.02., 29.02., 07.03. und 14.03. jeweils von 16.00-17.00 Uhr statt.

Kursleiterinnen: Ilona Glocker und Sandra Schlenker, KamiBo Instructorinnen

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15€ für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Kurs Tai Ji Quan

Der Kurs betont die gesundheitlichen und meditativen Aspekte des Tai Ji Quan (TJQ). Erlernt wird eine relativ kurze TJQ-Form („Kern-Form“) sowie einfache Qigong- und Neigong-Übungen, die das Erlernen der „inneren Komponenten“ des TJQ unterstützen.

Der Kurs findet am Mittwoch 17.02., 24.02., 02.03., 09.03. und 16.03. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt.

Kursleiterin: Wolfgang Hammer, Lehrer für Tai Ji Quan

Veranstaltungsort: Gymnastikraum des Hochschulsports

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15€ für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Kochkurs Suppenküche

Sollte es beim Kochen einfach und schnell gehen, sind Suppen allererste Wahl. Aber auch in puncto Vielfalt ist eine Suppe kaum zu übertreffen. Ob cremig, rustikal, mit Gemüse, Getreide oder Obst die Suppe kann sich in jeder denkbaren kulinarischen Kategorie sehen lassen.

Der Kurs findet am Donnerstag 18. Februar von 16-19 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Eselsberg, Virchowstr. 4

Kursleiterin: Julia Hertenberger, Diätassistentin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 8 Euro für Lebensmittelkosten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Kurs Ernährungsberatung

Sie wollten schon immer wissen, ob Sie sich gesund und ausgewogen ernähren, haben Beschwerden nach dem Essen oder sind unzufrieden mit Ihrer Figur? Nutzen Sie die einmalige Gelegenheit, Ihre Ernährung und Essgewohnheiten von einer Expertin in einem 20-minütigen Gespräch überprüfen zu lassen. Dazu füllen Sie im Vorfeld ein Ernährungsprotokoll aus und schicken es uns zurück. Alle weiteren Informationen erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Die Beratungstermine finden am Dienstag 02. März und 16. März im Zeitraum von 11.30- 13.30 Uhr statt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Wunschtermin mit Uhrzeit an.

Veranstaltungsort: N24-226

Kursleiterin: Julia Hertenberger, Diätassistentin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 2 Euro. Die Beratungszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

Kochkurs Die leichte Küche – fettarm mit Genuss

Wer leicht und gesund genießen möchte, muss nicht auf Geschmack verzichten! In diesem Kurs lernen sie einfache aber raffinierte, fettarme Gerichte kennen. Vegetarisch, Fisch und Fleisch für jeden ist etwas dabei. Außerdem gibt es Tipps und Tricks zur fettarmen Ernährung.

Der Kurs findet am Donnerstag 14. April von 16-19 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Bürgerhaus Eselsberg, Virchowstr. 4

Kursleiterin: Julia Hertenberger, Diätassistentin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 8 Euro für Lebensmittelkosten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.