



## **BGM- Newsletter: Frühjahr 2013**



### Schwerpunkthema Gesundheit: Motivation

In unserer heutigen Arbeitswelt, die durch Hektik und Zeitdruck gekennzeichnet ist und in der wir immer mehr immer schneller bewältigen müssen, bleibt die Motivation oftmals auf der Strecke. Im Stress des Alltags geht ein positives und dankendes Feedback leider oft unter. Um mit Stress und Belastungen umgehen zu können, ist es daher wichtig, dass Sie sich Ihre Bedürfnisse und Ressourcen bewusst machen und diese kennen lernen. Hierfür sollte jede/r seine persönlichen Stressfaktoren identifizieren und herausfinden, wo und wann diese auftreten. Und wie können Sie Ihre Energiespeicher wieder aufladen? Lassen Sie sich nicht von der Arbeit und dem Alltag blockieren, sondern nehmen Sie sich Zeit für sich selbst! Neben der Zeit für Freunde, Hobbys und Familie kann das im Berufsalltag die regelmäßige Pause sein, der Spaziergang mit Kollegen in der Mittagspause oder unser vielfältiges Angebot im Betrieblichen Gesundheitsmanagement der Universität Ulm. Blocken Sie sich Zeit für sich und nutzen Sie unsere Bewegungs- und Entspannungskurse oder unsere abwechslungsreichen Veranstaltungen in der Vorlesungsreihe. Genauere Informationen zu diesen Angeboten finden Sie untenstehend. Bleiben Sie im neuen Jahr motiviert und gesund!

### Beschäftigtenbefragung

Wie bereits angekündigt, plant das Projektteam 'Der Eselsberg bewegt sich' im April eine Beschäftigtenbefragung zum Thema Gesundheit an der Universität Ulm.

Ziel der Befragung ist es, eine fundierte Beschreibung der belastungs- und gesundheitsbezogenen Situation der Beschäftigten am Arbeitsplatz zu erhalten. Sie als Beschäftigte der Universität kennen Ihre Arbeitssituation und wissen am besten über Ihre Arbeit Bescheid. Durch Ihre Mithilfe und Teilnahme an der Befragung helfen Sie uns zielführende Maßnahmen zu erarbeiten und Verbesserungen zu erzielen.

Für die Teilnahme an der Befragung erhalten Sie von uns in den nächsten Wochen per Post ein Informationsschreiben mit den Zugangsdaten. Durch die Vergabe eines individuellen Codes gewähren wir die Anonymität der Befragung und Auswertung. Die Teilnahme an der Befragung ist selbstverständlich freiwillig. Über die Ergebnisse der Befragung werden wir Sie im Anschluss zeitnah informieren.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

## Aktuelle Kursangebote 2013

Nach der erfolgreichen Gesundheitswoche im September 2012 starteten wir bereits im November letzten Jahres mit einem ersten Kursangebot ‚Entspannung mit Düften‘ mit der Kursleiterin Frau Carmen Kreiser. Aufgrund der sehr guten Resonanz und einer langen Warteliste haben wir uns entschieden diesen Kurs erneut zu starten. Damit Sie das schöne Wetter optimal nutzen können, werden wir im Sommer weitere Entspannungs- und Bewegungskurse zu Mittagszeit anbieten, die bei schönem Wetter im Freien stattfinden werden:



### **Entspannung mit Düften**

Düfte entführen uns in fremde Welten. Düfte berühren unsere Erinnerung und helfen uns zu entspannen. Lernen Sie Düfte für die Entspannung und gute Laune kennen und begleiten Sie mich zu einer geistigen und duftvollen Reise durch Blumenwiesen und Orangenhaine.

Wann? Vom 21.02. bis 21.03  
Uhrzeit Kurs A 12:00 Uhr bis 12:45 Uhr  
Uhrzeit Kurs B 16:00 Uhr bis 16:45 Uhr  
Wo? am 21.02. Seminarraum Botanischer Garten  
vom 28.02. bis 21.03. Alter Senatssaal

### **Meditation**

Meditation fördert die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Selbstwahrnehmung und Kommunikationsbereitschaft und trägt durch die gewonnene Achtsamkeit zur allgemeinen Stressreduktion bei. In diesem Kurs erhalten Sie eine Anleitung in verschiedenen Meditationstechniken in Zusammenhang mit Entspannungseinheiten und Ruhephasen.

Wann? Montags vom 01.07 bis 29.07., 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
Wo? Botanischer Garten  
Anmeldung Eine Anmeldung zu diesem Kurs ist noch nicht möglich

## Yogilates

Dynamische Flows verbinden Yoga-Asanas (Beweglichkeit und Ausgeglichenheit) und Pilates-Übungen (Kraft und Straffung) zu einer harmonischen Übungseinheit. Gezielte Atemübungen bringen Lebensenergie (Prana) zum Fließen, geben Kraft und Ruhe. Stress und Anspannungen schwinden.

Wann?	Dienstags vom 16.04. bis 14.05., 12:00 bis 12:45 Uhr
Wo?	Botanischer Garten
Anmeldung	Eine Anmeldung zu diesem Kurs ist noch nicht möglich

## Nordic Walking

Nordic Walking gehört zu den beliebtesten Ausdauersportarten und ist durch das Benutzen von zwei Stöcken beim Gehen gekennzeichnet. Nordic Walking kann generell von jeder Altersgruppe erlernt werden und ist nicht nur für Sportler, sondern auch für ‚Couch-Potatoes‘ interessant. Mit Nordic Walking können sich vor allem Personen, die bisher wenig Sport getrieben haben oder generell unter Bewegungsmangel leiden, wieder in Form bringen.

Wann?	Dienstags vom 18.06. bis 16.07., 12:00 Uhr bis 12:45 Uhr
Wo?	Treffpunkt vor dem Eingang Uni Süd
Anmeldung	Eine Anmeldung zu diesem Kurs ist noch nicht möglich

## Qi Gong

Qi Gong ist ein chinesischer Begriff über Übungen, deren Wirksamkeit sich durch Hunderte von Jahren gezeigt hat. Qi= Vitalenergie und Gong=Übung. Energie tanken, Gesundheit stärken, Gelassenheit entwickeln und innere Kraft entfalten wird hier spür- und erfahrbar.

Wann?	Montags vom 27.05. bis 24.06., 12:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Wo?	Botanischer Garten
Anmeldung	Eine Anmeldung zu diesem Kurs ist noch nicht möglich

**Über weitere Kurse und Aktionen unseres Projektes werden Sie auf unserer Internetseite und über unseren Newsletter auf dem Laufenden gehalten.**





## Vorlesungsreihe

Ende Februar startet eine Veranstaltungsreihe, in der in verschiedenen Vorträgen das Thema Gesundheit in verschiedenen Facetten aufgegriffen wird.

Das Spektrum der Vorträge reicht von den Themen ‚Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz‘ über ‚Stressbewältigung durch Bewegung‘ bis hin zu ‚Herausforderung - Pflege von Angehörigen‘. Alle Vorträge haben wir in die Mittagszeit von 12.00 bis 13.00 Uhr gelegt.

Wir freuen uns Ihnen nachfolgend die bisher geplanten Vorträge nennen zu dürfen; weitere Vorträge sind in Planung. Dazu werden wir Sie zu gegebener Zeit erneut informieren.

Zu den Vorträgen möchten wir alle Beschäftigten der Universität herzlich einladen!

### **Pflegebedürftig – was nun? Informationen für Angehörige**

28.02.2013 12:00 – 13:00 Uhr

Raum: N24/251

Gerlinde Romer, AOK Baden-Württemberg

### **Die Bedeutung körperlich-sportlicher Aktivität im Umgang mit Stress**

17.04.2013 12:00 – 13:00 Uhr

Raum wird noch bekannt gegeben

Birte von Haaren, KIT Karlsruhe

### **Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz**

14.05.2013 12:00 – 13:00 Uhr

Raum: Alter Senatssaal

Claudia Gössel, Zentrum für Ernährungskompetenz Senden

### **Computerspielsucht bei Kindern und Jugendlichen**

04.06.2013 12:00 -13:00 Uhr

Raum: Alter Senatssaal

Achim Spannagel, Drogenhilfe Ulm-Alb-Donau

### **Stress - Wege und Abwege**

10.07.2013 12:00 -13:00 Uhr

Raum wird noch bekannt gegeben

Joachim Schreijäg, Praxis Schreijäg, Praxis für Psychotherapie

### **Tipps zum Einkauf – Welche Zusatzstoffe sind in Lebensmitteln?**

06.08.2013 12:00 – 13:00 Uhr

Raum wird noch bekannt gegeben

Claudia Gössel, Zentrum für Ernährungskompetenz Senden

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme an unseren Aktionen und Veranstaltungen!



Wenn Sie auch zukünftig unseren Newsletter erhalten und somit **immer über unsere aktuellen Kurse und Veranstaltung informiert werden möchten**, können Sie sich unter folgendem Link in unserer Mailingliste (bgm\_news@lists.uni-ulm.de) eintragen:

[https://imap.uni-ulm.de/lists/info/bgm\\_news](https://imap.uni-ulm.de/lists/info/bgm_news)

Hierzu müssen Sie lediglich in der linken Spalte ‚Abonnieren‘ anklicken und Ihre Email-Adresse angeben. Ihnen wird aus Sicherheitsgründen umgehend eine Bestätigungsmail mit einem Passwort zugeschickt.

Ihr Projekt-Team  
‚Der Eselsberg bewegt sich‘

Projektgruppe 'Der Eselsberg bewegt sich'  
Betriebliches Gesundheitsmanagement an der Universität Ulm  
Dipl. Psychologin Verena Hundsdörfer  
Dipl. Sportwissenschaftlerin Nanette Fischbach  
Tel.: +49 731/500-45384  
Frauensteige 6 / Haus 58/33  
89075 Ulm