ulm university universität ulm

AKTIONSTAG

Achtsam im Advent

am 10.12.2020

Häufig konzentrieren wir uns im Alltag auf das Negative und die Aspekte, die weniger gut laufen. Der Advent gilt jedoch als eine Zeit des Ankommens, der Besinnlichkeit und Einkehr. Jetzt ist die Zeit gekommen noch einmal den Fokus auf die positiven und schönen Dinge des Lebens zu lenken. Ganz bewusst, ganz achtsam wollen wir uns auf die kleinen Momente und Gegebenheiten konzentrieren, die sich uns tagtäglich bieten.

Mit unserem Aktionstag am **10. Dezember** wollen wir das BGM-Jahr 2020 mit einem Dreiklang der Achtsamkeit beenden. Veranstaltungen aus den Themenbereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung nehmen Sie zum Jahresende mit ins bewusste Erleben und Tun.

Genießen Sie mit uns den Dreiklang der Achtsamkeit! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.
Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
10.00 – 11.00 Uhr	Vortrag: Entspannung und Genuss zur Adventszeit	Dr. Dana Schultchen, Abt. Klinische und Gesundheitspsychologie	Online via Webex
11.30 – 12.30 Uhr	Funktionelles Training ganz bewusst	Jonas Löbert, re-root Ulm	Online via Webex
13.00 – 13.45 Uhr	Klangbad und Klangreise	Klaus Fumy, DJ und Theaterpädagoge	Online via Webex

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **07.12.**
https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung/index.php

Alle Beschäftigten der Universität Ulm können unter Berücksichtigung dienstlicher Verpflichtungen und Termine eine Arbeitsstunde auf die Nutzung des Angebotes des Aktionstags verwenden.

Der Eselsberg bewegt sich

ulm university universität ulm

ENTSPANNUNG und GENUSS zur Adventszeit

10.00 – 11.00 Uhr

In den letzten Jahren und insbesondere mit Hinblick auf die aktuelle Coronasituation kam es zu einer Zunahme des Stresserlebens sowie einer verminderten mentalen Gesundheit. Demzufolge ist es wichtig, die eigenen Stressoren zu erkennen und diesen individuell und zielgerichtet entgegenzuwirken. Ein vielversprechender Ansatz sind hierbei Entspannungsmethoden und Genusstraining. Der Vortrag vermittelt einen kurzen fundierten Input zum Thema Stress und soll verschiedene alltagsnahe Methoden zur Entspannung und zum Genuss präsentieren.

FUNKTIONELLES TRAINING ganz bewusst

11.30 – 12.30 Uhr

Funktionelles Training bedeutet die Muskulatur so zu trainieren, wie der Mensch sie in Wirklichkeit nutzt. Da die Hauptaufgabe unserer Muskulatur darin besteht, uns entgegen der Schwerkraft aufrecht zu halten und uns fortzubewegen. Im funktionellen Training stehen primär Alltagsbewegungen im Fokus und diese werden trainiert. Das Training fördert Kraft, Koordination als auch die Beweglichkeit und kurbelt den Stoffwechsel ordentlich an.

KLANGBAD und KLANGREISE

13.00 – 13.45 Uhr

Spannende und entspannende Musik kann eine große Wirkung auf unseren Körper und unsere Emotionen entfalten.
Eintauchen, abtauchen und mit einer Körperreise sich selbst wahrnehmen und erleben. Dann wieder entspannt auftauchen und mit neuer Energie den weiteren Tag gestalten.
Mit dem kiz Mitarbeiter, DJ und Theaterpädagogen Klaus Fumy

Hinweise zu den online Veranstaltungen

Alle Veranstaltungen finden online mit Cisco Webex statt. Rechtzeitig vor der Veranstaltung erhalten Sie den Link zur Teilnahme sowie eine Schritt-für-Schritt Anleitung zur Nutzung von Webex. In Webex haben Sie jederzeit die Möglichkeit ihre Kamera und ihr Mikrofon auszuschalten.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **07.12.**
https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung/index.php

Der Eselsberg bewegt sich