

AKTIONSTAG

Glück & Zufriedenheit

am 23.03.2021

Was schafft Glück und Zufriedenheit im Leben?

Auslöser für Glücksgefühle kann es viele geben, ob gutes Essen, ein schöner Ausflug oder körperliche Zuneigung. Gesundheit gehört für viele Menschen zur Basis vom Glückselin. Wer kennt es nicht, dass gesundheitliche Probleme den Alltag erschweren und dadurch das Glücksempfinden getrübt sein kann? Zufriedenheit entsteht durch innere Ausgeglichenheit und Akzeptanz der gegebenen Situation. Achtsamkeit kann dabei helfen, die Situation anzunehmen und mit einer inneren Zufriedenheit darauf zu schauen.

Freuen Sie sich auf spannenden Input zu den Themen Glück, Zufriedenheit und Achtsamkeit! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
9.00 – 10.30 Uhr	Yoga und Meditation	Fusun Vollmuth, Yogalehrerin	online
11.00 – 12.00 Uhr	Vortrag: Die Eroberung des Glücks	Dr. Hanna Hofmann, Gesundheitspsychologin und Systemische Beraterin	online
13.00 – 14.00 Uhr	Achtsamkeits-Workshop	Carola Salzmann, Achtsamkeitslehrerin, acht-sam	online

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **17.03.**

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 Aktionstages verwenden.



Kurs: YOGA

9.00 – 10.30 Uhr

Tauche ein in den Gemütszustand der Gelassenheit, Güte und Zufriedenheit mit einem sanften Yoga Flow und anschließender Meditation. Gönn dir die Zeit aus dem Potential der Zufriedenheit und des Glückes zu schöpfen, um die Wellen des Alltags mit Gelassenheit und Sanftmut zu begegnen. Dieser Kurs erfordert keine Vorkenntnisse in Yoga oder Meditation.

Vortrag: Die Eroberung des Glücks

11.00 – 12.00 Uhr

Die Eroberung des Glücks - wie schaffen wir das? Werden wir glücklich geboren oder ist das die Belohnung, wenn wir endlich unser Lebensziel erreicht haben? Ist Glück überhaupt etwas, das wir beeinflussen können, oder passiert uns das einfach? Eben ein glücklicher Zufall? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Glücksforschung der Positiven Psychologie. Sie lernen dabei verschiedene Ursachen für Glück, die Bedeutung der Persönlichkeit sowie mögliche Ansatzpunkte zur Steigerung von Glück und Zufriedenheit kennen. Eine persönliche Reflexion sowie praktische Empfehlungen für den Alltag liefern konkrete Handlungsimpulse, wie Sie Ihr Leben positiv beeinflussen können.

Achtsamkeits-Workshop

13.00 – 14.00 Uhr

Das Glück ist schon da!

Ganz still und leise hat es sich in Ihnen entfaltet, unabhängig von äußeren Umständen. Klingt irre, gerade in der jetzigen Zeit? Vielleicht ist es das aber gar nicht! Wir berauben uns der vielen kleinen Glücksmomente, die schon da sind, wenn wir ständig (vermeintlichen) zukünftigen Glücksmomenten hinterher jagen. Im Rahmen einer geführten Meditation machen Sie eine Momentaufnahme, was ohne große Anstrengungen in Ihnen schon da ist, und bekommen Zugang zu einer inneren Ressource für Glück & Zufriedenheit.