



universität
uulm

AKTIONSTAG

Resilienz

am **02.12.2021**

Resilienz, als das Immunsystem der Seele bekannt, ist in diesen Zeiten wichtiger als je zuvor. Menschen, die trotz hoher Belastungen gesund bleiben und sogar aus schweren Schicksalsschlägen gestärkt hervorgehen bezeichnet man als resilient. Sie besitzen eine starke psychische Widerstandskraft und finden nach anstrengenden Phasen wieder leichter in ihr Gleichgewicht. In unserem Vortrag zum Thema Resilienz und verschiedenen Workshops lernen Sie was die Komponenten von Resilienz sind und wie Sie Ihr eigenes Resilienzpotenzial stärken und fördern können.

Wir laden Sie herzlich zu unserem Aktionstag am **2. Dezember** ein und freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
8.00 – 9.00 Uhr	Workshop: Yoga am Morgen	Füsun Vollmuth	Hybrid: Teilnahme via Zoom oder in O25-175
9.30 – 11.30 Uhr	Workshop: Achtsamkeit in der Natur	Brigitte Reitter, Naturcoach	Treffpunkt: Wendeschleife Eingang Mensa Uni Süd
12.15 – 13.15 Uhr	Vortrag: Resilienz als Immunsystem der Seele	Loreen Ender, UKBW	Online via Zoom

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **21.11.21**
https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung

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





Workshop: Yoga am Morgen

8.00 – 9.00 Uhr

Resilienz ist das Immunsystem unserer Seele. Auch unsere Seele benötigt Vitamine und Auszeiten. Gönn Dir eine sanfte Yogastunde, in der wir mit achtsamer Gelassenheit unseren Körper und Geist von Pose zu Pose nähren, egal welche Herausforderungen sich uns in den Weg stellen.

Workshop: Achtsamkeit in der Natur

9.30 – 11.30 Uhr

In diesen zwei Stunden erlauben wir uns einmal explizit, einfach nur da zu sein, wahrzunehmen und die Natur mit allen Sinnen zu erkunden. Durch eine angeleitete Meditation und verschiedene Übungen erleben wir die positive Wirkung der Natur auf Körper und Geist ganz unvermittelt. Wird die achtsame Verbundenheit mit der Natur über einen längeren Zeitraum geübt, führt dies zu Gelassenheit, Dankbarkeit und Fülle. Die persönliche Resilienz wird gefördert und körperliche Stress- oder Überforderungssymptome verringern sich nachweislich. Tauchen Sie ein mit uns! Die Veranstaltung findet im Freien statt.

Bitte mitbringen: sehr warme regen-/ wetterfeste Kleidung und Schuhe, Stift und Papier, eventuell wärmenden Tee

Vortrag: Resilienz als Immunsystem der Seele

12.15 – 13.15 Uhr

In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf die Frage, wie Sie in belastenden und stressigen Zeiten trotzdem gesund bleiben können. Neben zahlreichen Informationen zum Thema Resilienz, bekommen Sie praxisnahe Übungen zu den einzelnen Resilienzfaktoren an die Hand. Freuen Sie sich auf einen Vortrag, welcher Sie zum Nachdenken bringt und Ihre Widerstandsfähigkeit ankurbelt.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **21.11.21**.

https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung

