



Aktionstag „Wasser“ am 12. März 2019

Der Mensch kann wochenlang ohne Nahrung auskommen, aber nur wenige Tage ohne Wasser. Wasser ist die Grundlage für alle lebensnotwendigen Körperfunktionen wie das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung und die Gehirnfunktion. Erste Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels sind Konzentrationsdefizite und Kopfschmerzen. Im Arbeitsalltag vergessen wir oft das Trinken. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement „Der Eselsberg bewegt sich“ veranstaltet einen Aktionstag am **12. März 2019** zum Thema Wasser, um die Selbstverständlichkeit der Wasseraufnahme wieder in den Mittelpunkt zu rücken. Der Eröffnungsvortrag erläutert die wie sich Wasser auf den Körper auswirkt und gibt Tipps wie die Wasserzufuhr am Arbeitsplatz erhöht werden kann. Weitere zahlreiche Workshops beleuchten aus unterschiedlichen Sichtweisen die Bedeutung des Wassers für unseren Körper.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme! Ihr Team „Der Eselsberg bewegt sich“

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
08.15 - 9.00 Uhr	Vortrag: Die Wasseroffensive	Louis Staudenmaier, Eauvation	Hörsaal 8
10.00 - 14.00 Uhr	Standaktion im Foyer: Infused Water	Loius Staudenmaier, Eauvation	Foyer O25, Mensa
08:00 – 16:00 Uhr	Körperzusammensetzung*	Sharon Ulbrich, Fitnesstrainerin UNIfit	UNIfit 1 O25, Niveau 1
10.40 – 11.25 Uhr	Workshop: Qi Gong trifft Wasser	Christian Ventura, Qi Gong Lehrer	Gymnastikraum O25-175
11:30 – 13:00 Uhr	Workshop: Ohne Wasser kein Leben*	Daniela Kluthe-Neis, Ernährungstherapeutin	Hörsaal 8
14:00 – 14.45 Uhr	Workshop: Fantasiereise mit Klangschalen	Petra Murszat, Entspannungstrainerin	Gymnastikraum O25-175
<p>*Anmeldung erforderlich bis 08. März: https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung/index.php</p>			

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



Aktionstag „Wasser“ am 12. März 2019

Vortrag: Die Wasseroffensive – Ideen für spürbare Verbesserungen Ihrer Leistungsfähigkeit, 08.15 – 9.00 Uhr

Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Mittagstief sind nur wenige Folgen von Wassermangel. Wasser kann bei der Linderung dieser Probleme einen erheblichen Beitrag leisten. Oftmals gelingt es uns nicht im Arbeitsalltag ausreichend zu trinken. Im Vortrag erhalten Sie einfache Tricks wie Sie Ihre Wasserzufuhr erhöhen können.

Körperzusammensetzung, 8 – 16 Uhr*

Anhand der Tanita MC-780 kann die Körperzusammensetzung mittels segmentaler bioelektrischer Impedanzanalyse bestimmt werden. Dazu nutzt die Ganzkörperwaage die unterschiedliche elektrische Leitfähigkeit von körpereigenem Gewebe und Wasser. Abhängig vom Wasseranteil (intra- und extrazellulär) können der Muskel- und Fettanteil ermittelt werden. Dadurch lassen sich Rückschlüsse auf unseren Ernährungs- und somit den Gesundheitszustand ziehen.

Qi Gong trifft Wasser, 10.40 - 11.25 Uhr

Qi Gong umfasst eine Vielzahl von Bewegungs- und Bewusstseinsübungen zur Harmonisierung unserer inneren Energieflüsse. Da der Körper zu 70-80% aus Wasser besteht, war das Bestreben der inneren chinesischen Bewegungs- und Kampfkünste dem Wesen des Wassers und damit der eigenen Natur treu zu bleiben und sämtliche Hindernisse im Energiefluss zu beseitigen. Dadurch wird das in uns steckende Potential entfaltet. Bequeme Kleidung und flache Turnschuhe oder dicke Socken sind von Vorteil.

Ohne Wasser kein Leben, 11.30 – 13.00 Uhr*

Ohne Wasser kein Leben! Füllen wir unseren Wasserhaushalt regelmäßig auf? Wie können wir umweltbewusst und möglichst schadstoffarm unsere Trinkbedürfnisse befriedigen? Wie unterscheiden sich die verschiedenen Wasserarten wie Tafelwasser, Heilwasser, Mineralwasser? Worauf sollten wir achten? Verschiedene regionale Wassersorten werden in einer Blindverkostung angeboten. Fragen und Diskussion sind erwünscht.

Fantasiereise mit Klangschalen, 14 – 14.45 Uhr

Peter Hess sagt: „Der Ton einer Klangschale bringt unser Innerstes zum Schwingen“. Unser Körper besteht zu einem Großteil aus Flüssigkeiten. Entsprechend sensibel reagiert er auf die Schwingungen der Klangschalen. Die Durchblutung und der Lymphfluss können angeregt werden. Durch die angenehmen Klänge kann Regeneration auf mentaler und körperlicher Ebene beginnen.