



## Ideen zur Weihnachtszeit

Weihnachten rückt näher und Ihnen fehlt noch ein passendes Geschenk oder Mitbringsel? Im Folgenden stellen wir Ihnen zwei schnell gemachte Ideen passend zur Weihnachtszeit vor.

### **Crema di Balsamico**

Crema di Balsamico eignet sich hervorragend für Dips, Salate, auf Melonen oder Erdbeeren. Sie lässt sich einfach selbst machen, mit Zutaten, die fast immer im Haus sind. Sie lässt sich einfach variieren, wenn Gewürze (Chili, Nelken, Zimt, Kardamom, Anis) zugefügt werden.

Geeignete Essigsorten: Weißweinessig, Rotweinessig, Balsamico, Apfelessig

Geeignete Saftsorten: Traubensaft, Apfelsaft, Johannisbeersaft, Birnensaft, Pflaumensaft

Zutaten:

0,5 Liter Essig

0,5 Liter Saft

Nach Belieben Gewürze

Flaschen/ Gefäße zum Abfüllen

Abb. 1



Die Zutaten in einen Topf geben und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze in ca. 2 Stunden zu einer sirupartigen Konsistenz einkochen. Die Creme dickt nach dem Abkühlen etwas nach, daher am besten warm in die Flaschen füllen.

### **Zitronen-Peeling**

Ein Peeling löst abgestorbene Hautzellen und macht die Haut schön glatt. Es kann einmal pro Woche angewendet werden.

Zutaten:

2 Tassen Salz oder Zucker

1 Tasse Olivenöl

Saft einer halben Zitrone

Nach Belieben 6 Tropfen ätherisches Zitronenöl

Gefäße zum Abfüllen

Abb. 2



Das Salz in ein Gefäß geben und mit dem Öl und dem Zitronensaft mischen. Am Ende das ätherische Öl eintropfen.

Bildquellen:

Abb. 1

[https://www.google.de/search?q=foto+balsamico+creme+selber&client=firefox-b-ab&dcr=0&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=4mSH11-whi69bM%253A%252CCqx\\_yAYZb4Ad\\_M%252C\\_&usq=\\_ljZ7UK7G8vw5XxJp4mjXtmzJxyo%3D&sa=X&ved=0ahUKEwjE9NeckInYAhVL1BoKHSppDg4Q9QEIPzAL#imgrc=4mSH11-whi69bM](https://www.google.de/search?q=foto+balsamico+creme+selber&client=firefox-b-ab&dcr=0&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=4mSH11-whi69bM%253A%252CCqx_yAYZb4Ad_M%252C_&usq=_ljZ7UK7G8vw5XxJp4mjXtmzJxyo%3D&sa=X&ved=0ahUKEwjE9NeckInYAhVL1BoKHSppDg4Q9QEIPzAL#imgrc=4mSH11-whi69bM): (abgerufen am 13.12.2017)

Abb. 2

<https://naturseife-und-kosmetik.de/wp-content/uploads/2013/08/Peeling-selber-machen-Zuckerpeeling.jpg> (abgerufen am 13.12.2017)

### **Mitarbeiter Beratung**

Nach 21 Jahren Beratungstätigkeit an der Universität Ulm scheidet Frau Oexner zum Jahresende aus. Ab Januar 2018 übernimmt ein interdisziplinäres Team der Diakonie Ulm die Beratungen.

Für eine Terminvereinbarung nehmen Sie bitte unter [beschaeftigtenberatung@uni-ulm.de](mailto:beschaeftigtenberatung@uni-ulm.de) direkt mit dem Team Kontakt auf.

Ab 18. Januar 2018 werden in regelmäßigen Terminabständen immer donnerstagvormittags Beratungen stattfinden.

Details: <https://www.uni-ulm.de/misc/iui-gesfuermit/weitere-angebote-des-projekts/mitarbeiter-beratung/>

### **Neue Kursangebote**

In folgenden Kursen gibt es noch freie Plätze. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung unter [bgm@uni-ulm.de](mailto:bgm@uni-ulm.de)

### **Pause Aktiv**

**Bitte beachten Sie die Weihnachtspause! Am 17.01.2018 geht's wieder weiter. Wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter!**

Die PauseAktiv ist ein 15-minütiges, effektives Bewegungsangebot nahe des Arbeitsplatzes und findet an zentralen Treffpunkten an der Universität statt. Durchgeführt werden die kurzen, abwechslungsreichen Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen von einer qualifizierten Trainerin u.a. mithilfe von Thera-Bändern.

Immer mittwochs:

11.30 Uhr Universitätsverwaltung, Helmholtzstr. 18, 2. OG

*Bei gutem Wetter findet die Pause Aktiv auf der Grünfläche vor dem Gebäude statt.*

12.00 Uhr Universität Ost, N25 Niveau 1

12.30 Uhr Oberberghof (für die Beschäftigten des Tierforschungszentrums)

13.00 Uhr Bibliothek, Besprechungsraum 2.OG

### **Gehirnfitness Training**

Durch gezielte Bewegungsübungen werden bestimmte Gehirnareale angesprochen und vernetzt, Stress wird reduziert. Es ist ein ganzheitliches Training zur Förderung der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten.

Der Kurs findet in Alltagsbekleidung statt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs findet am Mittwoch 10., 17., 24., 31.1., 07. und 14.2. jeweils von 11.30-12.15 Uhr statt.

Veranstaltungsort: N24-155

Kursleiterin: Sabine Bulling, Rehatrainerin

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Autogenes Training - Mittelstufe**

Im Autogenen Training (AT) gibt es einen Einsteiger-, Mittelstufen-, und Oberstufen-Kurs.

Der AT-Mittelstufen-Kurs ist ein Entspannungsverfahren und basiert wie der AT-Einsteiger-Kurs auf der Autosuggestion. Er wird erweitert durch die formelhafte Vorsatzbildung und positiver Veränderung von Glaubenssätzen. Der Kurs dient dem Stressselbstmanagement und der verbesserten Selbststeuerung. Es ist von Vorteil aber keine Voraussetzung einen AT-Einsteiger-Kurs besucht zu haben.

Der Kurs findet am Mittwoch 10., 17., 24., 31.1., 07. und 14.2. jeweils von 12.45-13.30 Uhr statt.

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Kursleiterin: Georgine Steininger-Scherb

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 18 Euro für 6 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Haltungstraining mental**

Lernen Sie Ihre Haltung durch Vorstellungsbilder und mentale Übungen zu optimieren. Wir arbeiten ohne Hilfsmittel, nur mit der Kraft der Gedanken. Die vorgestellten Techniken eignen sich hervorragend zur Alltagsintegration und für zu Hause.

Der Kurs findet am Montag 19., 26.2., 5., 12., 19.3. jeweils von 12.45 bis 13.30 Uhr statt.

Kursleiterin: Karen Endel, Physiotherapeutin

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **HIIT up**

Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte. Es ist eine Kombination aus Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselfvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab – man wird fitter und leistungsfähiger. Geübt wird im Wechsel von einerseits sehr intensiven, andererseits lockeren Intervallen. Kurz, knackig und intensiv.

Der Kurs findet am Donnerstag 22.02., 01.03., 08.03., 15.03., 22.03. jeweils von 16.15 bis 17.00 Uhr statt.

Kursleiterinnen: Sandra Schlenker und Ilona Glocker

Veranstaltungsort: Gymnastikraum O25-175

Die Teilnehmergebühr beläuft sich auf 15 Euro für 5 Einheiten, die übrigen Kosten übernimmt das Projekt. Die Kurszeit wird NICHT als Arbeitszeit angerechnet.

### **Vortrag: Reinhold Messner „Überleben“**

Im Multivisionsvortrag „Überleben“ skizziert Reinhold Messner seinen Weg vom Südtiroler Bergbub zum größten Abenteurer unserer Zeit. Er spricht über Ehrgeiz und Scham, Alpträume und das unvermeidliche Altern, über Neuanfänge und über die Fähigkeit, am Ende loszulassen.

Der Vortrag findet am Freitag 12.01.2018 um 20 Uhr statt.

Veranstaltungsort: CCU Ulm Tickets können Sie direkt beim Veranstalter kaufen:

<http://www.messner-live.de/Reinhold-Messner-Live-Tickets/>