

Ergänzende Angebote in den Mittagspausen

Für die „Herbstakademie 2014“ haben wir neue Angebote entwickelt, um die Mittagspausen der Akademiewochen für Sie attraktiver zu gestalten. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie rege davon Gebrauch machen würden. Alle Angebote sind **kostenlos**.

Montag, 12:45 Uhr: Akademiewochen für Einsteiger/-innen (O25/H7)

Wunsch-AG, Mittwochsangebot, Vorprogramm, Raumplan, Mensa, Terminkalender – Neulinge haben viele Fragen. Mitarbeiter/-innen des Organisationsteams der „Herbstakademie 2014“ stehen Ihnen zu allen Fragen rund um die Akademiewochen Rede und Antwort. Erfahrene Teilnehmende geben zudem interessante Insider-Tipps.

Dienstag + Mittwoch, jeweils 12:45 Uhr: Wissenschaftliche Vertiefung der vormittäglichen Vorträge (O25/H2)

Sowohl Prof. Rettinger (Dienstag) wie auch Prof. Radermacher (Mittwoch) werden für vertiefende Fragen und Diskussionen zu den Themen ihrer Vorträge zur Verfügung stehen.

Donnerstag, 12 - 13:45 Uhr: Weiterbildungseinrichtungen der Region stellen sich vor (Forum)

Während der gesamten Mittagspause informieren Weiterbildungseinrichtungen der Region über deren Angebote. Ergänzt werden diese durch Informationsstände von Projekten des ZAWiW und Arbeitskreisen Forschenden Lernens.

Montag + Dienstag, jeweils 12:45 Uhr:
Bewegung und Entspannung

Als Ausgleich zum langen Sitzen bieten wir diverse 45-minütige Körper- und Bewegungsangebote an. Sie können wählen zwischen Yoga und Bewegungsübungen.

Beachten Sie bitte, dass bei diesen Angeboten nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen. Anmeldungen sind ab sofort möglich unter info@zawiw.de. Restplätze werden am Infostand der „Herbstakademie 2014“ vergeben. Dort ist auch der Treffpunkt für die jeweiligen Termine.

Mit Atem und Bewegung zurück zur Ausrichtung Ihrer Mitte
Mediatives Yoga mit Katja Siri Gopal Kaufmann,
Dipl. InSTRUCTOR I nach Yogi Bhajan (N25/H8)

Mit geführten, sanften Bewegungen und Haltungen sowie verschiedenen Atemtechniken aus dem Kundalini-Yoga richten Sie Ihr Atemzentrum wieder aus. Ihre Konzentrationsfähigkeit und Kommunikationsbereitschaft erfahren eine neue Ausrichtung, verbunden mit Entspannungseinheiten und einer langen Ruhepause.

Bitte bringen Sie eine leichte Decke oder ein Tuch mit. Auch lockere Kleidung ist hilfreich.

Lernen und Bewegung mit Marko Vrbancic,
Gesundheitstrainer (N25/H9)

Ziel dieses Angebots ist es, die von den Vormittagsvorträgen steifen Muskeln und Gelenke zu bewegen und zu lockern. Dehn- und Atemübungen sollen dazu beitragen, Ihre Konzentration und die Durchblutung zu fördern und Sie frisch für die nachmittäglichen Angebote machen.

Lockere Kleidung ist auch hier hilfreich.