

Ergänzende Angebote in den Mittagspausen

Die bereits bei der „Herbstakademie 2014“ erprobte neue Angebotsstruktur zur Erhöhung der Attraktivität der Mittagspausen hat sich bewährt und wird auch bei der „Frühjahrsakademie 2015“ zum Tragen kommen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie rege davon Gebrauch machen würden. Alle Angebote sind **kostenlos**.

Montag, 12:45 Uhr: Akademiewochen für Einsteiger/-innen

Wunsch-AG, Mittwochsangebot, Vorprogramm, Raumplan, Mensa, Terminkalender – Neulinge haben viele Fragen. Mitarbeiter/-innen des Organisationsteams der „Frühjahrsakademie 2015“ stehen Ihnen zu allen Fragen rund um die Akademiewochen Rede und Antwort. Erfahrene Teilnehmende geben zudem interessante Insider-Tipps.

Montag, Dienstag und Mittwoch, jeweils 12:45 Uhr: Wissenschaftliche Vertiefung der vormittäglichen Vorträge

Die Vortragenden der jeweiligen Vormittag werden für vertiefende Fragen und Diskussionen zu den Themen ihrer Vorträge zur Verfügung stehen.

Donnerstag, 12:00 - 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. Ein Kaffeestand zur Stärkung wird aufgebaut sein.

Treffpunkt für alle hier genannten Veranstaltungen ist der Infostand der „Frühjahrsakademie 2015“.

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. Verbindliche Anmeldungen sind auf dem Anmeldeformular in der Mitte dieses Programmhefts möglich. Eventuelle Restplätze werden am Infostand der „Frühjahrsakademie 2015“ vergeben. Dort ist auch der Treffpunkt für die jeweiligen Termine, da die Räume leider noch nicht feststehen.

Mit Atem und Bewegung zurück zur Ausrichtung Ihrer Mitte
Meditatives Yoga mit Katja Siri Gopal Kaufmann,
Dipl. Inructor I nach Yogi Bhajan

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.

Bewegung mit Marko Vrbancic, Gesundheitstrainer

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.