

Ergänzende Angebote in den Mittagspausen

Natürlich können Sie die Mittagspausen individuell ganz nach Ihren Vorlieben und Wünschen nutzen. Wir würden uns aber auch sehr freuen, wenn Sie von unserem Pausenangebot Gebrauch machen würden. Alle Angebote sind **kostenlos**.

Montag bis Donnerstag, jeweils 12:45 Uhr: Wissenschaftliche Vertiefung der Vorträge

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

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 2016“ stehen Ihnen zu allen Fragen rund um die Akademiewochen Rede und Antwort.

Dienstag, 12:45 Uhr: Technische Hilfe beim WLAN-Zugang

Teilnehmende der „Frühjahrsakademie 2016“ erhalten auf Wunsch ein Passwort für einen WLAN-Zugang. Sollten Sie Probleme bei der Anmeldung oder Bedienung haben, stehen Ihnen an diesem Termin technisch versierte Mitarbeiter/-innen des Organisationsteams mit Rat und Tat zur Seite.

Treffpunkt für alle hier genannten Veranstaltungen ist der Info-stand der „Frühjahrsakademie 2016“.

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

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

Beachten Sie bitte, dass bei diesen Angeboten nur begrenzt Plätze zur Verfügung stehen. Verbindliche Anmeldungen bitte mit dem Anmeldeformular in der Mitte dieses Programmhefts. Eventuelle Restplätze werden am Infostand der „Frühjahrsakademie 2016“ 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.