universität ulm

AKTIONSTAG

Kopfschmerzen

am 03.03.2022

Der Kopf bildet als Denkapparat, Datenbank und Steuerungsinstrument die Zentrale unseres Körpers. Ständig gehen uns Dinge durch den Kopf, wir zerbrechen ihn uns, manchmal haben wir ein Brett davor. Zugleich reagiert er empfindlich auf Erschütterungen, Störungen und Stress– häufig mit Kopfschmerzen. Rund zwei Drittel aller Erwachsenen in Deutschland leiden zumindest zeitweise unter Kopfschmerzen. Am 3. März widmet sich das Betriebliche Gesundheitsmanagement „Der Eselsberg bewegt sich“ den oftmals komplexen Ursachen von Kopfschmerzen und stellt in Vorträgen und Workshops ganzheitliche Lösungsansätze vor.
Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Uhrzeit	Veranstaltung	Referent/in	Veranstaltungsort
8.30 – 9.30 Uhr	Workshop: Restoratives Yoga für Nacken und Kopf	Füsun Vollmuth, Yogalehrerin	Hybrid: Teilnahme via Zoom oder in O25-175
10.00 – 11.00 Uhr	Vortrag: Tipps aus der Natur gegen Kopfschmerzen	Sybille R. Braun, Dipl. Biologin	Online via Zoom
12.00 – 13.00 Uhr	Vortrag: Kopfschmerzen – pochen, stechen, brummen	Alexander Moser, Physiotherapeut	Online via Zoom
13.30 – 14.30 Uhr	Workshop: Augenentspannung für weniger Kopfschmerz	Manuela Beck, mabalance	Online via Zoom

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **25.02.22**
https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung

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

Der Eselsberg bewegt sich

universität ulm

Workshop: Restoratives Yoga für Nacken und Kopf

8.30 – 9.30 Uhr

Gönne dir eine Auszeit für den Kopf und Geist. Arbeiten am Schreibtisch führt oftmals zu Spannungen im Nacken, in den Schultern und im Rücken. Nicht selten führen diese Verspannungen zu Kopfschmerzen. In dieser restorativen Yogastunde lernst du einfache Übungen, um Spannungen zu lösen, die auch sehr einfach am Schreibtisch zu machen sind.

Vortrag: Tipps aus der Natur gegen Kopfschmerzen

10.00 – 11.00 Uhr

Kopfschmerzen können sehr viele Ursachen haben. Neben einer guten medizinischen Abklärung hat hier die Naturheilkunde mit ihren vielfältigen Methoden einiges zu bieten. In diesem Vortrag werden viele leicht umzusetzende Tipps und Möglichkeiten aufgezeigt, die die Natur in Ihrem Repertoire hat.

Vortrag: Kopfschmerzen – pochen, stechen, brummen

12.00 – 13.00 Uhr

Kopfschmerzen - ein lästiges Symptom oder eine eigenständige Erkrankung? Die meisten kennen Kopfschmerzen oder müssen sich regelmäßig damit auseinandersetzen, jedoch ist die Ursache meistens unklar oder kann nur erahnt werden. Wie unterscheidet man die verschiedenen Arten von Kopfschmerzen? Was kann ich selber tun? Dieser Vortrag soll helfen, Kopfschmerzen besser zu verstehen und vermittelt Tipps und Übungen, mit denen Sie aktiv gegensteuern können.

Workshop: Augenentspannung für weniger Kopfschmerz

13.30 – 14.30 Uh

Entspannen der Augen, des Geistes und des Körpers. Mit einfachen Übungen lernen Sie loszulassen und so Entspannung in Kopf und Nacken zu bringen.

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich bis **25.02.22**
https://sport.uni-ulm.de/forms/bgm/aktionstag_anmeldung

Der Eselsberg bewegt sich