



AKTIONSWOCHEN ZUR FASTENZEIT 2019

Zeitraum: 11. März bis 12. April 2019

Alkohol oder Fleisch, Auto oder Internet: Fasten ist vielfältig - und im Trend. Mehr als jeder zweite Deutsche hat einer aktuellen Umfrage zufolge bereits ein oder mehrmals in seinem Leben gezielt für mehrere Wochen ein bestimmtes Genussmittel gemieden. Ganz oben auf der Liste eines möglichen Verzichts zur Fastenzeit stehen Süßigkeiten (62 Prozent), gefolgt von Alkohol mit 61 Prozent. Fleisch möchten nur 35 Prozent entbehren, bei 28 Prozent sind es das Fernsehen und bei 32 Prozent Zigaretten. Nur 21 Prozent der Befragten könnten sich vorstellen, weniger Zeit online zu verbringen (Mehrfachnennungen möglich).

Die zentrale Idee ist also der bewusste Verzicht, mit dem der Fastende seinen Alltag unterbricht. Das Fasten soll die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen, ihn reinigen und regenerieren. Wichtig außerdem: Zum richtigen Fasten gehören viel Bewegung, Entspannung und ausreichendes Trinken.

Für das Team des BGMs der UMMD bedeutet die Fastenzeit aber auch, etwas zu verändern und Neuem Raum zu geben. Wir wollen Ihnen mit unseren Angeboten Möglichkeiten geben, die Routine des Alltags zu hinterfragen, eine neue Perspektive einzunehmen und Unbekanntes auszuprobieren. Dazu laden wir Sie herzlich ein.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise:

Jeder Mitarbeiter kann sich bis zu bei bis zu drei Angeboten anmelden. Außerdem kann jeder bis zu drei Massagetermine buchen.

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich unter Verwendung des eigenen PC-Benutzernamens und Passworts über www.moodle.de.

Nachfragen zu den Angeboten beantwortet das BGM-Team:

Evelin Milling (evelin.milling@med.ovgu.de), Tel. 67-21246

Stefanie Mewes (stefanie.mewes@med.ovgu.de), Tel 67-21235

Julia Beyer (julia.beyer@med.ovgu.de), Tel. 67-21235

Falls Sie Fragen zur Anmeldung über Moodle haben, hilft Ihnen Herr Viktor Subbota (viktor.subbota@med.ovgu.de), Tel. 67-24346.



AKTIONSWOCHEN ZUR FASTENZEIT 2019

Zeitraum: 11. März bis 12. April 2019

Angebote:

	<u>Seite</u>
1. Vortrag: Suchterkrankungen am Arbeitsplatz	3
2. Ayurveda-Workshop	4
3. Workshop-Reihe „Zucker fasten in der Fastenzeit“	5
4. Workshop-Reihe „Altes Loslassen - Neues willkommen heißen“	6/7
5. Workshop-Reihe „leben! Einfach und bewusst“	8/9
6. BackCheck	10
7. VenenCheck	10
8. brainLight-4D-Shiatsu-Massagesessel Zenesse	11
9. Qinamics - Modernes Tai Chi und Qi Gong für mehr Energie und weniger Stress im Alltag	12
10. Detox-Yoga zur Körperentgiftung kombiniert mit Faszientraining	13
11. Kneipp-Therapie – mal anders	14

Vortrag: Suchterkrankungen am Arbeitsplatz

- Anbieter:** Dr. med. Lukas Forscher, Chefarzt in der SRH Medinet Fachklinik Alte Ölmühle (Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen)
- Termin:** Montag, 25.03.2019, 14.30 - 16.00 Uhr
- Ort:** Haus 10, Hörsaal Kinderklinik Raum 1123
- Kosten:** kostenfrei
- Teilnehmer:** 50 Teilnehmer
- Anmeldung:** über Moodle ab Februar 2019



Inhalt:

- Grundlagen: Abhängigkeit – Missbrauch – Riskanter Konsum - Suchtentwicklung
- Alkoholabhängigkeit und Folgeerkrankungen – Auswirkungen auf den Arbeitsprozess
- Merkmale von Alkoholgefährdung und -abhängigkeit im Betrieb
- Medikamentenabhängigkeit/-missbrauch – Folgen
- Wie kann ich einen Mitarbeiter ansprechen?

Und falls noch Zeit ist weiteres...

Ayurveda-Workshop

- Anbieter:** Ines Wedler (Sportraum e. V.)
- Termine:** Mittwoch, 27.03.2019, 9.30 - 12.30 Uhr
oder
Mittwoch, 27.03.2019, 15.00 - 18.00 Uhr
- Umfang:** 3 Stunden
- Kosten:** kostenfrei
- Teilnehmer:** max. 15 je Workshop
- Anmeldung:** über Moodle ab Februar 2019



Inhalt:

Ayurveda ist keine therapeutische Einzelmaßnahme, sondern ein ganzheitliches System und gehört in den Bereich der traditionellen Alternativmedizin.

- Prinzipien des Ayurveda - die wichtigsten Grundlagen
- Das Tridosha-System: Vata, Pitta, Kapha
- Bestimmung: welcher Typ bin ich?
- mehr Energie: lebe nach der Ayurvedischen Uhr
- Morgenrituale: Reinigung des Körpers
- Ernährungstipps für jeden Dosha-Typ

Workshop-Reihe „Zucker fasten in der Fastenzeit“

Anbieter: Corinna Reupke M.A., vegane Ernährungsberaterin i. A.

Kosten: kostenfrei

Teilnehmer: max. 12

Anmeldung: über Moodle ab Februar 2019

Besonderheit: Die drei Workshops lassen sich nur als Gesamtpaket buchen.

Inhalt:

Wer kennt das nicht? Die eine oder andere Süßigkeit findet doch wieder ihren Weg in den Einkaufswagen, obwohl wir uns doch ganz fest vorgenommen haben, uns gesund zu ernähren. Gemeinsam fällt die Motivation jedoch etwas leichter. In der Workshopreihe zum Thema Zuckerfasten nehmen wir Lebensmittel und ihren Zuckergehalt unter die Lupe. Danach sind wir gespannt auf Ihre Ernährungsberichte, in denen wir dem Zucker auf der Spur sein werden. Schließlich zeigen wir Ihnen, angepasst an Ihre Ernährungsgewohnheiten akzeptable Zuckeralternativen auf. In den Workshops erwartet Sie eine angenehme und lockere Atmosphäre und der gegenseitige Austausch. Probieren Sie mit uns das Zuckerfasten aus und Sie werden feststellen, dass Sie danach leistungsfähiger, motivierter und gesünder in Ihren Alltag starten werden – ganz ohne Zucker!

1. Workshop-Reihe „Zucker fasten in der Fastenzeit“ - Termine

Workshop	Thema	Termin
1	Zucker – was steckt dahinter und wo versteckt er sich?	Do., 14.03.19, 14.45 - 15.45 Uhr
2	Meinen Essgewohnheiten auf der Spur ...	Do., 21.03.19, 14.45 - 15.45 Uhr
3	Zucker-Alternativen, die schmecken	Do., 28.03.19, 14.45 - 15.45 Uhr

2. Workshop-Reihe „Zucker fasten in der Fastenzeit“ - Termine

Workshop	Thema	Termin
1	Zucker – was steckt dahinter und wo versteckt er sich?	Di., 12.03.19, 14.45 - 15.45 Uhr
2	Meinen Essgewohnheiten auf der Spur ...	Di., 19.03.19, 14.45 - 15.45 Uhr
3	Zucker-Alternativen, die schmecken	Di., 02.04.19, 14.45 - 15.45 Uhr

Workshop-Reihe „Altes Loslassen - Neues willkommen heißen“

- Anbieter:** Silvia Heuer
(besser.Institut für mehr Lebens- und Arbeitsqualität UG)
- Umfang:** 90 min je Workshop
- Kosten:** kostenfrei
- Teilnehmer:** max. 15 je Workshop
- Anmeldung:** über Moodle ab Februar 2019
- Besonderheit:** Jeder Workshop muss einzeln gebucht werden.

Inhalt/ Termine:

In fünf Wochen Fastenzeit fünf interessanten Themen begegnen zum Nachdenken, Umdenken und Ausprobieren.

Workshop	Thema	Termin
1	<p>Die Macht unserer Gedanken positiv nutzen- vom Umgang mit inneren Antreibern und Glaubenssätzen</p> <p>Gedanken steuern tagtäglich unsere Gefühle, Empfindungen und nicht zuletzt Handlungen. Nicht immer sind wir uns bewusst, wie sehr uns gerade unbewusste Gedanken beeinflussen. Erfahren sie, wie sie sich diese auf einfache Weise vergegenwärtigen können, von negativen Überzeugungen und Glaubenssätzen lösen können und diese in sinnvolle, positive verwandeln können.</p>	Do., 14.03.19, 11.00 - 12.30 Uhr

- 2 **Perfektionismus & Co. - Das Pareto-Prinzip sinnvoll nutzen** Do., 21.03.19,
11.00 - 12.30 Uhr

"Ich muss perfekt sein." Diesen Satz kennen viele Menschen, insbesondere Frauen. Er treibt uns oft zu Höchstleistungen an, kann jedoch auch destruktiv und hinderlich wirken. Wir gehen den Ursachen ein Stück weit auf den Grund und lernen eine sinnvolle Methode zur effektiven Aufgabenerfüllung kennen, um damit mehr Gelassenheit im Alltag zu finden.

- 3 **Achtsamkeitspraxis - Entschleunigen und Leben im Hier & Jetzt** Do., 28.03.19,
11.00 - 12.30 Uhr

Achtsamkeit ist einer DER Schlüssel zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit. Oft ist unser Alltag überfrachtet von Erwartungen, Ansprüchen, Grübeln über Vergangenes oder Zukunftssorgen. Achtsamkeit entschleunigt in kürzester Zeit. Lernen sie einfache Übungen für ihren Alltag kennen!

- 4 **Meditation für dich** Do., 04.04.19,
11.00 - 12.30 Uhr

Ohne Ruhe und Regenerationsphasen keine Leistung. Das weiß jeder Sportler. Selten fällt es uns leicht, Ruhe tatsächlich zu erleben und anzunehmen. In diesem Modul probieren wir auf leichte und spielerische Weise einige Meditationsformen aus. Vielleicht entdecken sie eine für sich?

- 5 **Fokus on what you want- das Prinzip der Resonanz bewusst einsetzen und nutzen** Do., 11.04.19,
11.00 - 12.30 Uhr

Das Gesetz der Anziehung besagt, dass wir im Außen finden, was im Inneren ist. Was bedeutet das eigentlich und wie kann man dies nun positiv für sich selbst nutzen. Finden sie hilfreiche Impulse für Veränderungen, die sie sich wünschen.

Workshop-Reihe „leben! Einfach und bewusst“

- Anbieter:** Bernadette Deibele
(Wechselnde Pfade -Wege zu Gelassenheit · Dialog · Freude)
- Umfang:** 90 min je Workshop
- Kosten:** kostenfrei
- Teilnehmer:** max. 15 je Workshop
- Anmeldung:** über Moodle ab Februar 2019
- Besonderheit:** Jeder Workshop muss einzeln gebucht werden.

Inhalt/ Termine:

Workshop	Thema	Termin
1	<p>Wer bin ich? Schauen ins eigene Sein</p> <p>Die Teilnehmer werden zu einer Bestandsaufnahme anhand der Säulen der Identität nach Petzold eingeladen und gestalten ihr eigenes „Wappen“, in dem folgende fünf Bereiche bildlich oder mit Worten Ausdruck finden: Leib/Leiblichkeit, soziales Netzwerk/soziale Beziehungen und Bezüge, Arbeit und Leistung/Freizeit, materielle Sicherheiten und Werte. Im Anschluss wird darüber gesprochen. Das Wappen bietet die Möglichkeit, die Themen zu Hause zu vertiefen und zu erkennen, wo Trauer, Sehnsüchte, Zufriedenheit oder Handlungsbedarf sich zeigen. Jede/r gibt nur so viel von sich preis wie er/sie möchte.</p> <p><i>Dieser Workshop bereitet den Boden für die folgenden drei Workshops, d.h. manche Themen werden wieder auftauchen bzw. vertieft werden. Trotzdem ist die Teilnahme am ersten Workshop nicht zwingend erforderlich für die Teilnahme an den anderen Treffen.</i></p>	Dienstag, 12.03.19, 12.00 - 13.30 Uhr

- | | | |
|---|--|--|
| 2 | <p>Licht und Dunkel</p> <p>Die Teilnehmer sind eingeladen, Bereiche zu erkunden, in denen „alles gut ist“ und wie diese Bereiche vermehrt werden können und den Blick auch auf die Baustellen zu lenken, wo Handlung nötig ist, um Dinge zu klären, zu lösen, zu verbessern. Die Teilnehmer erhalten eine Handlungsstruktur für letzteres und tauschen sich darüber aus.</p> | <p>Dienstag, 19.03.19,
12.00 - 13.30 Uhr</p> |
| 3 | <p>Keine/r lebt allein</p> <p>Hier schauen die Teilnehmer auf ihre sozialen Beziehungen. Sie gehen der Frage nach, mit welchem Blick sie andere betrachten (wohlwollend? skeptisch? liebevoll? kritisch?...) und wie sie Bewertungen abbauen können, um zu offenen und freundlichen Interaktionen zu kommen. Vielleicht erscheinen Beziehungen, wo Vergebung, Lösen oder einfach Freude und Feiern angesagt sind.</p> | <p>Dienstag, 02.04.19,
12.00 - 13.30 Uhr</p> |
| 4 | <p>Selbstfürsorge –Sich ärgern oder Staunen</p> <p>Zum Abschluss der kleinen Reihe kommen Qualitäten von Achtsamkeit in den Blick: Wie ist es möglich, Ärger in Dankbarkeit zu verwandeln und Frust in Staunen? Wie Sorge ich gut für mich selbst? Es gibt Geschichten und die Aufgabe, anhand einer Inspiration selbst einen Text zur eigenen Selbstfürsorge zu schreiben.</p> | <p>Dienstag, 09.04.19,
12.00 - 13.30 Uhr</p> |

BackCheck

- Anbieter:** Krankenkasse DAK
- Termin:** Donnerstag, 28.03.2019, 8.00 bis 16.00 Uhr
- Ort:** Sportraum BGM, Haus 41 Mensa
- Umfang:** 15 min/ Person
- Kosten:** kostenfrei
- Anmeldung:** über Moodle ab Februar 2019



Mit dem Back-Check wird der aktuelle Zustand der Rückenmuskulatur gemessen und bewertet. Dabei werden mögliche Defizite aufgedeckt. Er sensibilisiert die Teilnehmer*innen für ihre Rückengesundheit und gibt Anstöße für Verhaltensänderungen. Zwei kurze Messungen ermöglichen genaue Analysen der Maximalkraftwerte und des Kraftverhältnisses zwischen Bauch- und Rückenmuskulatur. Die individuellen Ergebnisse werden verständlich und anschaulich aufbereitet, besprochen und in Form eines Ausdrucks mitgegeben. Auf Wunsch lässt sich auch die Muskelkraft im Schulter- und Nackenbereich sowie die der Arme und Beine bestimmen.

VenenCheck

Dieses Angebot wird in der Universitätsfrauenklinik durchgeführt und sollte vorrangig von Beschäftigten an diesem Standort genutzt werden.

- Anbieter:** Krankenkasse DAK
- Termin:** Donnerstag, 04.04.2019
- Ort:** UFK, Brustzentrum Raum 1025
- Umfang:** 15 min/ Person
- Kosten:** kostenfrei
- Anmeldung:** über Moodle ab Februar 2019

Hier wird die Fließgeschwindigkeit des Blutes durch die Beine gemessen, die Auskunft über die Funktion und den Gesundheitsstatus der Venen gibt (Voraussetzung nackte Unterschenkel). Im Anschluss erfolgt eine individuelle Beratung.

brainLight-4D-Shiatsu-Massagesessel Zenesse

BrainLight relax Tower - ein rundum Massage-Wohlfühlprogramm

Anbieter:

brainLight GmbH

Zeitraum:

1. bis 12. April 2019,
täglich 8 bis 16 Uhr

Ort:

Haus 41, Umkleidebereich
des Sportraums BGM
(Sicht- und Lärmschutz)

Umfang:

Einzelmassagen 9 bis 21 min.



Inhalt:

Qualitätspause und Entspannungs-Highlight: Das audiovisuelle Entspannungssystem mit dem Shiatsu-Massagesessel von brainLight schafft vollautomatisch eine intensive, überraschend angenehme Massage kombiniert mit einer Licht- und Ton-Tiefenentspannung.

Der Massagesessel bietet mehr als 40 verfügbare Massagearten, wie z. B.: Shiatsu-Massage, Roll-Streck-Massage, Klopfmassage, Vibrationsmassage. Auch 10 Programme zur Achtsamkeit sind integriert.

Alle Programme sind frei wählbar und laufen vollautomatisch mit unterschiedlicher Massagelänge. Rücken- und Fußlehne sind elektromotorisch verstellbar. Zusätzlich individuell wählbar: Massagetechnik, Massageintensität und Position der Massage.

Die Programme haben eine Länge von 9 bis 21 Minuten, innerhalb Ihrer Buchungszeit von 30 Minuten können Sie kurze oder lange Programme wählen, sogar zwei kurze Programme wären nacheinander möglich.

Die Kosten pro Programm betragen 2 € bis 10 Min. und 4 € länger als 10 min. Der Münzer am Relax Tower akzeptiert ausschließlich 1 € und 2 € Münzen.

Sie können sich Ihr/e Programm/e im Vorfeld wählen, die Übersicht ist auf der Homepage des BGM unter Aktionswochen zur Fastenzeit hinterlegt.

Qinamics - Modernes Tai Chi und Qi Gong für mehr Energie und weniger Stress im Alltag

Anbieter: René Taurer (Qinamics bewusst · lebendig · sein)

Kosten: kostenfrei

Teilnehmer: max. 12 je Termin

Ort: Haus 93, Elternhaus

Anmeldung: über Moodle ab Februar 2019

Besonderheit: Jeder Termin muss einzeln gebucht werden.



Inhalt:

Durch die steigenden Anforderungen fühlen sich viele Menschen mehr und mehr belastet, manchmal auch überlastet und es fällt schwer Beruf, Familie, Freunde und Hobby unter einen Hut zu bringen. Überschreiten wir immer wieder unsere Grenzen, erschöpfen sich unsere Energiereserven und wir verlieren die innere und äußere Balance. Durch eine intelligente, zeitgemäße und praxiserprobte Kombination aus Haltungs- und Bewegungsübungen, Atmung und Vorstellungskraft, sowie die Übertragung des Erfahrenen und Gelernten auf das Leben, werden Körper, Atmung und Geist so trainiert, dass Ihre Energiereserven aufgefüllt und vergrößert werden. Auf diese Weise können Sie FREUDVOLLER, GELASSENER, ACHTSAMER und GESÜNDER Ihren Beruf sowie den Alltag meistern.

Termin	Zeit	Ort
Donnerstag, 14.03.2019	14.45 - 15.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41
Donnerstag, 21.03.2019	14.45 - 15.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41
Donnerstag, 28.03.2019	15.45 - 16.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41

Detox-Yoga zur Körperentgiftung kombiniert mit Faszien-training

Anbieter: Ines Kauert, Sport-Physiotherapeutin BGM

Kosten: kostenfrei

Teilnehmer: max. 12 je Termin

Ort: Sportraum des BGM im Haus 41 Mensa

Anmeldung: über Moodle ab Februar 2019

Besonderheit: Jeder Termin muss einzeln gebucht werden.



Inhalt:

Detox-Yoga kurbelt den Stoffwechsel an, befreit Körper und Geist von Giftstoffen sowie Schlacken und fährt das Stresslevel herunter. Über die Faszientechnik werden bestehende Verklebungen gelöst und Verspannungs- schmerzen bzw. Muskelverhärtungen gelindert. Es werden Übungen aus beiden Bereiche so miteinander kombiniert, dass für Anfänger und Trainierte ein Wohlfühleffekt eintritt und Körper und Geist in Einklang kommen können.

Termin	Zeit	Ort
Mittwoch, 27.03.2019	14.45 - 15.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41
Montag, 01.04.2019	14.45 - 15.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41
Montag, 08.04.2019	15.45 - 16.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41

Kneipp-Therapie – mal anders

Anbieter: Ines Kauert, Sport-Physiotherapeutin BGM

Kosten: kostenfrei

Teilnehmer: max. 12 je Termin

Ort: Sportraum des BGM im Haus 41 Mensa

Anmeldung: über Moodle ab Februar 2019

Besonderheit: Jeder Termin muss einzeln gebucht werden.



Inhalt:

Kneippen – über den Barfußpfad (aus Hygienegründen trainieren wir mit dünnen Strümpfen) werden verschiedene Sinneseindrücke geweckt. In Verbindung dazu werden den Teilnehmern einfache Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Fußreflexzonen aktiviert werden können und somit in den entsprechenden Körperregionen Entspannung erreicht werden kann.

Über die Gehmeditation und den kurzen Fuß wird der Fußsohlenkontakt intensiviert und der ganze Körper unterstützt das Gleichgewicht zu halten bzw. durch gezieltes Training wieder zu erlangen. Dehnungsübungen bringen außerdem Entspannung in Becken-, Bein- und Fußmuskulatur.

Termin	Zeit	Ort
Mittwoch, 27.03.2019	15.45 - 16.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41
Montag, 01.04.2019	15.45 - 16.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41
Montag, 08.04.2019	14.45 - 15.45 Uhr	Sportraum Mensa Haus 41