

Presse-Info

30. Oktober 2018

Hochschulsportzentrum
Campus, Gebäude B8 1
66123 Saarbrücken

Tel. 0681 302-57571
Fax 0681 302-57570

Tag der Achtsamkeit an der Universität des Saarlandes

Am 8. November 2018 organisiert das Hochschulsportzentrum der Universität erstmals einen Tag der Achtsamkeit auf dem Campus in Saarbrücken. An diesem Tag wird den Studierenden und Bediensteten mit sechs Veranstaltungen die Gelegenheit geboten, sich mit dem Thema Achtsamkeit zu beschäftigen.

Alle Kurse finden auf dem Campus Saarbrücken im Multifunktionsraum (Gebäude B5 1) statt. Eine vorherige Anmeldung zu den Veranstaltungen ist erforderlich.

Das Thema Achtsamkeit gewinnt in der heutigen Gesellschaft mit ihrem hektischen und teilweise auch oberflächlichen Alltag zunehmend an Bedeutung. Unter Achtsamkeit wird eine Qualität des menschlichen Bewusstseins, eine besondere Form von Aufmerksamkeit verstanden. Es handelt sich dabei um einen klaren Bewusstseinszustand, der es erlaubt, jede innere und äußere Erfahrung im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei zu registrieren und zuzulassen. Dabei gibt es verschiedene Wege und Methoden, mit deren Hilfe man Achtsamkeit erwerben und schulen kann.

Das Hochschulsportzentrum widmet mit dem Tag der Achtsamkeit erstmals einen ganzen Tag diesem Thema und bietet kompakt die Gelegenheit, in die verschiedenen Methoden und Wege zu mehr Achtsamkeit einen Einblick zu erhalten.

Mit den folgenden Angeboten kann man am Tag der Achtsamkeit einen Zugang zu diesem speziellen Thema finden:

Tai Chi gehört zu den klassischen Bewegungskünsten Chinas und wird heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert. Entspannungs-, Atem- und Konzentrationsübungen werden dabei mit einer sanften Bewegungserziehung und Entwicklung des Körperbewusstseins verbunden.

Yoga ist eine aktive Entspannung in Verbindung mit Beweglichkeitstraining und Kraftübungen. Yoga hilft, die seelische und körperliche Ebene zu vereinen und somit ein Gefühl der inneren und äußeren Ausgeglichenheit herzustellen.

Bei der **Progressiven Muskelentspannung** nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll.



28.06.2019 | Seite 2

Lu Jong ist eine alte tibetische Praxis der Tantrayan- und Böntradition. Die Körperübungen wurden entwickelt, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Lu Jong Praxis löst physische, mentale und energetische Blockaden.

Heartfulness Meditation ist eine einfache Entspannungs- und Meditationstechnik. Sie lenkt die Aufmerksamkeit auf und in das Herz. Mit Hilfe von yogischer Übertragung taucht man tiefer in das eigene Bewusstsein ein und erlangt ein Gefühl von innerer Ruhe, geistiger Klarheit und Ausgeglichenheit.

Ergänzt werden diese Methoden durch einen **Vortrag**, der sich mit dem Thema „**Entspannung und Stressbewältigung**“ auseinandersetzt. In dem Vortrag wird aufgezeigt, wie Stress und Entspannung auf den Körper langfristig wirkt. Zusätzlich werden konkrete Alltagsübungen vorgestellt und erprobt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu beantworten und Erfahrungen auszutauschen.

Der Ablauf des Tages ist wie folgt geplant:

8:00 – 9:30 Uhr:	Tai Chi
9:45 – 11:15 Uhr:	Hatha Yoga
11:30 – 13:00 Uhr:	Lu Jong – Tibetisches Heilyoga
13:15 – 14:45 Uhr:	Vortrag Entspannung & Stressbewältigung
15:00 – 16:30 Uhr:	Progressive Muskelentspannung
16:45 – 18:15 Uhr:	Heartfulness Meditation

Das Programm wird freundlicher Weise von der Techniker Krankenkasse TK finanziell unterstützt.

Weitere Informationen zum Tag der Achtsamkeit und zu den einzelnen Methoden und Angeboten sowie eine Anmeldeöglichkeit finden Sie unter <http://www.uni-saarland.de/hochschulsport>

Kontakt

Barbara Kleis / Rolf Schlicher

Hochschulsportzentrum der UdS

Tel.: 0681/302 57577

E-Mail: barbara.kleis@uni-saarland.de; rolf.schlicher@uni-saarland.de