

Gesundheits-Newsletter für Studierende

Nr.: 4/2024

Ein Überblick über die Angebote:

Ein Überblick über die Angebote:

Angebot	Wann	Informationen
Online Forum „Psychisch fit studieren“	Mo, 17-19 Uhr	
Tischtennis-Abend	Mo, 17:30-19 Uhr	AMG, alte Garderobe
Schnupperkurs Yoga	Di, 11-12 Uhr	AMG, alte Garderobe Anmeldung: über Hochschulsport
Gute Nacht	Di, 10 Uhr	Zugang zu Zoom
Workshop Gruppenarbeit und WG-Leben	26.11. 14:15-15.45 Uhr	KIZ, R 0.10 Anmeldung: Moodle → Hier klicken!
Schnupper Lauftreff	Di, 18 Uhr	Treffpunkt: vor UB
Klang- und Entspannungstherapie	Mi u. Do, 10-15 Uhr	Anmeldung unter gesund-heit@uni-erfurt.de
Studieren kann Spaß machen	Mi, 14:15 Uhr	Anmeldung: Moodle → Hier klicken!
Achtsamkeit und Emotionskompetenzen	Do, 10 Uhr	Anmeldung: Moodle → Hier klicken!
Meditation am Mittag	Do, 11:50 Uhr	Raum der Stille/ LG 2, UG
Podcast: Gekonnt Gesund		https://podcasts.uni-erfurt.de/@gekonnt_gesund
Sicher mit dem Rad durch den Winter	Mi, 15-17 Uhr	Fahrradwerkstatt der FHE vor dem Stura-Büro

Vor Beginn der Adventszeit wollen wir Ihnen noch einige Angebote des Universitären Gesundheitsmanagements unterbreiten. So organisieren wir in Zusammenarbeit mit unserem Gesundheitspartner der AOK PLUS u.a. in der Woche **vom 25. bis 29. November 2024** die Gesundheitswoche „Fit in den Advent“. Sie können sich auf verschiedene Angebote für Ihre psychische und physische Gesundheit freuen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und bleiben Sie gesund!

Online Forum „Psychisch fit studieren“

Montag, 25.11.2024, 17 – 19 Uhr | online, Zoom

Das Team des Universitären Gesundheitsmanagements und Irrsinnig Menschlich e.V. lädt Sie zu einem spannenden Austausch ein, um gemeinsam dem Thema „Psychische Gesundheit im Studium“ auf den Grund zu gehen. Dabei erwartet Sie kein langweiliger Vortrag, denn diese Veranstaltung ist interaktiv! Und darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Menschen kennen zu lernen, die im Studium psychische Krisen gemeistert haben und die Ihnen vielleicht wertvolle Tipps an die Hand geben können.

Keine Anmeldung erforderlich.

Link zu Zoom: <https://us02web.zoom.us/j/89544892653?pwd=7UXB3kHYp4waqHLfrfb0tCuUHh7z7L1>

Meeting-ID: 895 4489 2653

Meeting-Passwort: 955754

Tischtennis-Abend

Montag, 25.11.2024, ab 18:00 Uhr | ehemalige Garderobe Audimax

An mehreren Tischtennisplatten kann man sich frei zum Einzel-, Doppel- oder Chinesisch-Spiel mit Kolleg*innen oder Kommiliton:innen verabreden. Bitte möglichst eigene Bälle und Schläger mitbringen. An mehreren Tischtennisplatten kann man sich frei zum Einzel-, Doppel- oder Chinesisch-Spiel verabreden. Tragen Sie sich dazu auf den Hochschulsportseiten für einen oder mehrere Slots ein und bringen Sie möglichst eigene Bälle und Schläger mit.

Kursleiterin: Jenny Blankenburg

Keine Anmeldung erforderlich. Dieses Angebot findet außerhalb der Arbeitszeit statt.

Schnupperkurs: Yoga

Dienstag, 26.11.2024, 11:00 – 12:00 Uhr | ehemalige Garderobe Audimax

Yoga-Übungen können dem/der Übenden zur Harmonisierung des Lebens, zur Erweckung schlafender Fähigkeiten und der Vereinigung mit dem wahren Selbstbewusstsein verhelfen. Gemeinsames Üben von Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) sowie Entspannungsübungen stehen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene auf dem Programm des Mittagskurses des USV Erfurt.

Übungsleiterin: Lisa Wollenschläger

Anmeldung über Hochschulsport → <https://einschreibung.usv-erfurt.de/WiSe24/70003%20Yoga>.

(Ein Account kann nur angelegt werden, wenn Sie alle gefragten Daten angeben. Es kommen keine Kosten auf Sie zu. Nach Beendigung des Kurses werden all Ihre Daten gelöscht.)

Gruppenarbeiten und WG-Leben angenehm gestalten

Dienstag, 26.11.2024, 14:15 – 15:45 Uhr | KIZ 0.10

In diesem interaktiven Workshop betrachten wir anhand konkreter Beispiele, wie eine gute gemeinsame Basis für die Zusammenarbeit bzw. das Zusammenleben geschaffen werden kann. Zudem sprechen wir darüber, was während und nach Anspannungssituationen helfen kann, um das Miteinander weiterhin angenehm zu gestalten.

Referentin: Nele Schöfisch

Anmeldung: Moodle → [Hier klicken!](#)

Einschreibeschlüssel: Uni-E_2024_WS

Gute Nacht!?

Dienstag, 26.11.2024, 10 – 11:30 Uhr | online, Zoom

In diesem liveonline-Vortrag erfahren Sie, wie der eigene Schlaf gut und erholsam wird. Hierzu zählen Strategien für eine optimale Schlaf- und Psychohygiene, aber auch das Führen eines Schlaftagebuchs und die Nutzung mentaler Techniken für mehr Balance im Alltag. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

Referent: Dr. Jürgen Theissing

Anmeldung: Moodle → [Hier klicken!](#)

Einschreibeschlüssel: Uni-E_2024_WS

Zoom Link:

<https://us06web.zoom.us/j/88306981050?pwd=fVPeX6JTK2rRaN2vgBEIAP-keKaR0pd.1>

Schnupper-Lauftreff

Dienstag, 26.11.2024, 18:15 Uhr | Treff „Café Hilgenfeld“ an der UB

Über die gesundheitsfördernde Wirkung des Laufens zu philosophieren, hieße sicher „Eulen nach Athen (bzw. nach Marathon) zu tragen“. Bei dem Schnupper-Lauftreff mit den erfahrenen USV-Läufern finden alle am Laufsport Interessierten ihre Betätigungsmöglichkeiten unter sachkundiger Anleitung.

Übungsleiter: Frank Becker

Keine Anmeldung erforderlich.

Studieren kann Spaß machen

Mittwoch, 27.11.2024, 14:15 – 15:45 Uhr | KIZ 0.10

In diesem Vortrag möchten wir Sie durch Fragen und die Vorstellung kleiner, in den Alltag integrierbarer Tools dazu einladen, die Freude am Lernen (wieder) zu entdecken und den Blick auf die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten zu richten, um diese zu stärken und weiterzuentwickeln. Dieser Fokuswechsel weg von Defiziten hin zu Kompetenzen und hin zur Ausrichtung des Handelns auf die Entwicklung von Fähigkeiten statt auf Fehlervermeidung kann einen wichtigen Beitrag zur erfolgreichen Bewältigung der Studienanforderungen leisten und somit zur psychischen Gesundheit und Freude am Studium beitragen.

Referent: Uwe Köppe

Anmeldung: Moodle → [Hier klicken!](#)

Einschreibeschlüssel: Uni-E_2024_WS

Klang- und Entspannungstherapie

Mittwoch und Donnerstag, 27. und 28.11.2023, 10 - 15 Uhr | UB, Erste-Hilfe-Raum

Jeder Mensch ist für seine Vollkommenheit und Gesundheit verantwortlich. Viele Beschwerden, physischer und psychischer Art können durch ein Leben, das der Mensch in Einklang mit sich und seiner Umwelt führt, gelindert oder behoben werden. Die Anwendungsbereiche der Klangschale sind breit gefächert und schließen sowohl die Behandlung von Spannungszuständen, körperlichen Beschwerden und seelischen Problemen als auch die Harmonisierung in der Partnerschaft, Geburtsvorbereitung und die Arbeit mit Kindern und Senioren mit ein. Es spricht somit alle Altersklassen und alle Berufsgruppen gleich an. Die Klangschale wird gezielt für die Klangmassage und zur therapeutischen Arbeit eingesetzt. (pro Teilnehmer:in sind ca. 30 Minuten einzuplanen.)

Klangschalenpraktikerin: Sabine Kalkofe-Roth

Anmeldung: E-Mail an gesundheit@uni-erfurt.de

Achtsamkeit & Emotionskompetenzen

Donnerstag, 28.11.2024, 10 – 12 Uhr | KIZ 0.10

In diesem Impulsvortrag stehen die Themen Emotionen, Coping und Achtsamkeit im Fokus. Teilnehmende Studierende bauen durch psychoedukative Elemente sowie praxisorientierte Übungen auf ihrer Emotionskompetenz auf, die ihnen einen konstruktiveren Umgang in belastenden Situationen und einen authentischeren Umgang mit sich selbst ermöglicht.

Referentin: Anika Lichtenberg

Anmeldung: Moodle → [Hier klicken!](#)

Einschreibeschlüssel: Uni-E_2024_WS

Meditation am Mittag

Donnerstag, 28.11.2023, 11:50 – 12:10 Uhr | Raum der Stille, LG 2/UG

Haben Sie von Meditation schon mal gehört und sind neugierig geworden? Dann kommen Sie vorbei und probieren Sie Meditation einfach mal aus!

Finden Sie heraus,

- was Meditation ist.

- ob man dafür stundenlang unbequem sitzen und ein Mönch werden muss.

- welche Vorteile Meditation haben kann.

Oder meditieren Sie bereits? Auch dann können Sie gerne vorbeikommen und Ihre eigene Meditationspraxis in der Gruppe vertiefen.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte warme, bequeme Kleidung, dicke Socken und ggf. eine Decke mitbringen.

Kursleiterin: Dr. Birgit Jäpelt

Anmeldung über Moodle → [Hier klicken!](#)

Einschreibeschlüssel: STILLE

Podcast: Gekonnt Gesund

GeKonnt Gesund – der Podcast, in dem sich alles um Gesundheit auf wissenschaftlicher Basis dreht. Die Studierenden des Masters Gesundheitskommunikation (kurz GeKo) setzen sich mit unterschiedlichen Gesundheitsthemen auseinander und bereiten diese als Podcast-Folgen auf.

Freut euch auf Themen wie Verschwörungstheorien im Klimakontext, Frauengesundheit, Organspende und vieles mehr. Hören könnt Ihr den Podcast auf https://podcasts.uni-erfurt.de/@gekonnt_gesund, oder bei Spotify, Apple Podcasts, Deezer, Podcast Addict und Podcast Index.

Sicher mit dem Fahrrad durch den Winter

Das Referat Nachhaltigkeit des Stura lädt zum Fahrradaktionstag am 27.11.2024 von 15-17 Uhr vor dem Stura-Büro ein. Mit dabei ist u.a. die Selbsthilfefahradwerkstatt des Stura der FHE. → [Weitere Informationen](#)

Informationsangebote unseres Gesundheitspartners AOK PLUS

Unser Gesundheitspartner AOK PLUS bietet umfangreiche Informationsangebote und Gesundheitskurse im Internet für Studierende an:

<https://www.aok.de/pk/plus/inhalt/aok-liveonline-online-coaching-fuer-gesundheit-und-beruf-2/> und <https://www.aok.de/pk/plus/>

Alle Informationen und Neuigkeiten rund um das Universitäre Gesundheitsmanagement stets aktuell unter:



<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>

Mit freundlicher Unterstützung unseres Gesundheitspartners:



Impressum

Universität Erfurt | Dezernat 2 Personal | Universitäres Gesundheitsmanagement
Projektleiter Jens Panse | Tel.: 0361/737-5012 | E-Mail: gesundheit@uni-erfurt.de
<https://www.uni-erfurt.de/universitaet/profil/gesunde-universitaet>