

Das USI startet im Sommersemester mit einer Veranstaltungsreihe zum Thema „Bewegung und Entspannung“ durch

Zusätzlich zu den 475 Sportkursen im SS 08 veranstaltet das USI gemeinsam mit dem Institut für Sportwissenschaft und in Kooperation mit dem Rektorenteam der LFU am SA 31. Mai eine Veranstaltung (am USI) mit dem Schwerpunkt: „Entspannte Bewegung – Bewegte Entspannung“.



Der für alle Universitätsbediensteten frei zugängliche UNI-Aktionstag wird einen Bogen zwischen Bewegungsangeboten aus den Bereichen Pilates, Yoga, QI-GONG und Autogenes Training bzw. Feldenkrais-Arbeit bis hin zu speziellen Themen wie Atmen, Sitzen, Stehen, Gehen und Laufen spannen. Das Programm wird so gestaltet, dass die TeilnehmerInnen aus den unterschiedlichsten Modulen wählen können. Alle Kurse werden als Einsteigerseminare gestaltet und im 1^{1/2} Stunden Rhythmus angeboten. Der genaue Programmablauf ist auf der Homepage des USI <http://www.uibk.ac.at/usi/> auf der Startseite unter „Aktionstag“ einzusehen. Voranmeldungen bitte an Frau Christine Venier (christine.venier@uibk.ac.at; Tel.:2501)

Zeit: Sa 9.00 bis 17.15 Kostenlos

Außerdem werden zwei weitere Veranstaltungen am Universitätsportinstitut durchgeführt, die auf spezifische Weise den Bereich „Bewegung und Entspannung“ thematisieren.

Am 17./18. Mai findet am Universitätsportinstitut ein Wochenendseminar („Gathering“) statt, bei dem das Thema „Entspannung in Körper, Geist und Seele“ im Mittelpunkt steht. Der Leiter dieses öffentlich zugänglichen Seminars, **Andreassen Eivind**, arbeitet vorwiegend mit sanften körperorientierten Techniken wie sie aus asiatischen Formen der Energiearbeit (z.B. Qi-Gong) und der im Westen entwickelten Alexandertechnik bekannt sind. Eivind bezieht zur Bewusstwerdung und Lösung chronischer Verspannungsmuster neben Bewegungs- und Atemübungen auch Mental- und Meditationstechniken ein.

Zeit: Sa 17.5. und So 18.5: Jeweils von 15.00 bis 22.00. Kosten: Freiwillige Spenden

Am SA/SO 21./22. Juni wird der Semesterschwerpunkt mit einem Wochenende zum Thema Energiearbeit von Aleksey Sokolov fortgesetzt. Aleksey Sokolov arbeitet seit vielen Jahren mit großem Erfolg im Bereich Energiearbeit und Konzentrationsschulung. Sein Übungsprogramm - energetische Atem- und Bewegungsübungen in Anlehnung an die Traditionelle Chinesische Medizin - eignet sich zur psychophysischen Leistungssteigerung (erfolgreich bei deutschen HochleistungssportlerInnen) ebenso wie zur Linderung stressbedingter Erkrankungen. Das Thema für das Wochenende in Innsbruck wird die Aktivierung und Steigerung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit sein. Zahlreiche Aufgabenstellungen zur Verbesserung der inneren Ausgeglichenheit und Übungen zur Schulung mentaler Stärke (Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining) werden das Programm abrunden. Es bedarf keiner Vorkenntnisse. Der Kursbeitrag je Tag wird sich in Abhängigkeit von der Anzahl der TeilnehmerInnen zwischen 60 € und 100 € bewegen. (www.extrasens.eu)

Zeit: Sa 21.6 und So 22.6 jeweils von 9.00 bis 17.00.



ENTSPANNTE BEWEGUNG – BEWEGTE ENTSPANNUNG
für Bedienstete der Universität 31.Mai 2008
USI - ISW



EINFÜHRUNG IN	HATHA - YOGA	QI -GONG	FELDEN KRAIS	AUTOGENES TRAINING	MEDITATIVES LAUFEN	PILATES	ENTSPANNTE HALTUNG im Büro - Alltag
REFERENTEN							
9.30 – 11.00	Einführung in Hatha-Yoga	Einführung in QI-GONG	Einführung in die Feldenkrais Arbeit		Meditatives Laufen	Einführung in das Pilates-Training	
11.15 – 12.45	Einführung in Hatha-Yoga	Einführung in QI-GONG	Einführung in die Feldenkrais Arbeit	Einführung in das AT	Meditatives Laufen	Einführung in das Pilates-Training	Entspannendes für den Büroalltag
13.30 – 15.00	Einführung in Hatha-Yoga	Einführung in QI-GONG	Einführung in die Feldenkrais Arbeit	Einführung in das AT		Einführung in das Pilates-Training	Entspannendes für den Büroalltag
15.15 – 16.45	Einführung in Hatha-Yoga	Einführung in QI-GONG	Einführung in die Feldenkrais Arbeit	Einführung in das AT		Einführung in das Pilates-Training	