

25. Konferenz von alumni-clubs.net digital „Alumni-Management neu gedacht“

Details zum Programmpunkt

Freitag 07.05.2021:

12.00 12.15 **Pausen-Aktivität: Mindful Break: Wahrnehmungsübungen**
Anna Eger, (Technische Universität Darmstadt, Projektmitarbeiterin Betriebliches Gesundheitsmanagement & Studentisches Gesundheitsmanagement)

Anna Eger (M.A.) arbeitet als Projektmitarbeiterin im Betrieblichen als auch Studentischen Gesundheitsmanagement der TU Darmstadt und ist nebenberuflich in der Lehre tätig. Während ihres Studiums der Soziologie und Sozialpsychologie widmete sie sich besonders den Themen Gesundheitsforschung, Positive Psychologie, Medizin- und Familiensoziologie, worin auch ihr Interesse aufkam sich mit ganzheitlichen Aspekten von Gesundheit, auch im Arbeitskontext, zu beschäftigen. Darüber hinaus hat sie durch diverse Weiterbildungen in Yoga, Entspannungstechniken, Mind-Body-Medicine, Achtsamer Hochschullehre und Positiver Psychologie ein besonderes Augenmerk auf die Kultivierung von Achtsamkeitspraktiken, sowohl in der Lehr- und Lernumgebung als auch im Arbeitskontext, gelegt und möchte die hilfreiche Wirkung dessen als Instrument im Umgang mit Stress und Anspannung im Alltag aufzeigen.

Nach einiger Zeit im Sitzen geht es in dieser Pause darum, unserem Körper mithilfe von Wahrnehmungsübungen im Stehen einen Moment der vollen Aufmerksamkeit zu schenken. Ganz gezielt wollen wir die Wahrnehmung schulen, mögliche Anspannung und Stress im Körper wahrnehmen sowie aktiv loslassen und den Körper mit viel Sauerstoff über unsere Atmung versorgen, sodass wir dem weiteren Tagesverlauf mit Frische begegnen können.

Unsere Unterstützer und Sponsoren:

