



# ENTSPANNTE PAUSE

ANGEBOT DES HOCHSCHULSPORTS

## ZIELGRUPPE

---

Alle  
(Vorerfahrungen und besondere Kenntnisse sind nicht vonnöten)

**max. Teilnehmerzahl: 15 Personen**

**Anmeldung bitte im Dekanat!**

## WISSENSWERTES

---

In der Entspannten Pause geht es darum, den Arbeitsalltag für eine kurze Sequenz zu verlassen und gedanklich abzuschalten. Holen Sie Luft und tanken Sie mit Ihren Kolleg/innen zusammen neue Kraft für eine weitere Arbeitsrunde.

Die Entspannte Pause arbeitet mit leichten Mobilisations-, Dehnungs- und Atemübungen, sowie kleinen Entspannungsmethoden für die kurze Pause zwischendurch. Auch aktivierende Sequenzen, welche die Durchblutung fördern, fließen in die Entspannte Pause mit ein und sorgen somit für einen optimalen Ausgleich zwischen Aktivierung und Entspannung.

### Termine:

- Montag, 12.06.17 von 10.00 -10.30 Uhr
- Montag, 12.06.17 von 10.30 – 11.00 Uhr
- Donnertag, 15.06.17 von 11.00 – 11.30 Uhr
- Donnerstag, 15.06.17 von 11.30 – 12.00 Uhr



DEKANAT@CHEMIE.UNI-  
GOETTINGEN.DE



0551/39-21810



WWW.CHEMIE.UNI-  
GOETTINGEN.DE