

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

welche **guten Vorsätze** wollen Sie im Jahr 2022 umsetzen...?

- **Mehr Bewegung in der Freizeit und am Arbeitsplatz:**

- Guter Vorsatz: Mehr Bewegung. Zu diesem Thema finden Sie einen Interessanten Artikel sowie eine Liste mit Sportkursen zur Einzelbuchung vom Hochschulsport Göttingen. <https://my.sport.uni-goettingen.de/blog/gute-vorsaetze/>
- Machen sie allein im Homeoffice oder gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen eine bewegte Pause für Mitarbeiter*innen. Entweder im Livestream jeden Montag von 12:30 - 13:00 Uhr oder mit Hilfe eines Videos der online Bibliothek. <https://myhome.sport.uni-goettingen.de/bgm-angebot/>
- Wenn Sie nach einer etwas anderen bewegten Pause suchen, probieren Sie einmal den Walk of Welfare in Ihrer Mittagspause aus. Dieser besteht aus einem Spaziergang zusammen mit einer revitalisierenden Kurzaufgabe. <https://www.healthycampus-goettingen.de/studierende/walk-of-welfare/>
- Wenn Sie schon immer einmal mit dem Laufen anfangen wollten aber nie den richtigen Einstieg gefunden haben, melden Sie sich für das 8-wöchige Laufprojekt für absolute Neueinsteiger*innen nur für Mitarbeiter*innen an. <https://store.sport.uni-goettingen.de/sports/sport/1435/course/61522>

- **Eine gesunde Ernährung**

- Zur Anregung der Vortrag von Thomas Ellrott zum Thema besser und gesünder essen. <https://myhome.sport.uni-goettingen.de/besser-gesuender-essen-thomas-ellrott/>

- **Potcastempfehlungen**

- Potcast zur Planung und Umsetzung von gute Vorsätze. <https://open.spotify.com/episode/61GWLbcT8JpDGA3sjAXWSf>
- Potcast gesund und geistreich vom Healthy Campus zu verschiedenen gesundheitsrelevanten Themen. <https://myhome.sport.uni-goettingen.de/relax/auditive-anleitung/>

- **Entspannung und Achtsamkeit**
 - Nutzen Sie die Angebote im Qualifizierungsprogramm <https://qualifizierung.uni-goettingen.de/de/programs/12-qualifizierung-2021/categories/98>
 - Wenn Sie auf der Suche nach einer kurzen Entspannungseinheit sind, um aus Ihrem Alltagsstress in das Hier und Jetzt einzutauchen, bietet Ihnen der Potcast „Auszeit“ des Hochschulsports verschiedene auditive Entspannungsmethoden. <https://myhome.sport.uni-goettingen.de/relax/auditive-anleitung/>
 - Um mehr Achtsamkeit in Ihren Alltag zu bringen, können Sie sich jede Woche mit Hilfe der digitalen Achtsamkeitskarten des BGMs eine kleine Wochenaufgabe vornehmen. https://www.uni-goettingen.de/de/vorschau_f0d32f59df3d319a1888f9a20ad92c2b/654694.html

- **Zusammenarbeit im Team**
 - Nutzen Sie die Module der Team-Interaktiv-Tage, um die Zusammenarbeit und den Zusammenhalt in Ihrer Arbeitsgruppe zu stärken. <https://uni-goettingen.de/de/580506.html>

- **Gewohnheitsänderung**
 - Tabakentwöhnungsprogramm am Herzzentrum der UMG. Kurstermine 2022: <https://www.uni-goettingen.de/de/541540.html>