

HOCHSCHULSPORT

Meditation

Zeit: Dienstag 18.00 – 19.00 Uhr
Kursdauer: **22. Oktober bis 04. Februar**
Ort: Campus Darmstadt, A 10, Sportraum -1.03 (UG)

Meditation kann vieles sein und ist mehr als fernöstliche Religionspraxis und sitzend in der Stille zu verweilen. Aufgrund der vielen positiven Wirkungen auf Körper und Geist gewann Meditation im Laufe der Zeit mehr und mehr Einzug in die herkömmlichen (Gesundheits-)Wissenschaften.

Meditation wirkt entspannend, mindert gedanklichen Stress, hat ferner positive Effekte auf die Konzentrationsfähigkeit und das allgemeine Wohlbefinden (und weiteres). Es gibt viele Möglichkeiten zu meditieren: in der Stille sitzend/liegend, in bewegter Form (bspw. im Gehen, Yogaübungen), mit Musik, Klängen, alleine oder gemeinsam etc.. Über den gesamten Kurs möchte ich euch gerne diese Vielseitigkeit zeigen - mit wiederkehrenden Elementen -und in jeder Stunde (ca. 45min) Übungen anleiten, welche insbesondere der Entspannung dienen. Oft ist es leichter - speziell am Anfang - wenn gemeinsam versucht wird den Körper und Geist zu Ruhe und Entspannung zu bringen, als die Motivation und Gelassenheit aufzubringen es alleine zu probieren.

Jeder ist herzlich willkommen (mit oder ohne Vorkenntnissen), bringt eventuell eine Decke oder dicke Socken mit.

Übungsleiter: Marcus Schönfeldt
E-Mail: marcus.schoenfeldt@stud.h-da.de

Teilnahmegebühr: 25.- € (Stud.) / 35.- € (Mitarbeitende)

Die Anmeldung für Studierende und Mitarbeiter erfolgt über das Vorlesungsverzeichnis im Hochschul-Informationssystem der h_da <https://qis.h-da.de>

Gäste wenden sich per Mail an das Hochschulsportbüro:
hochschulsport@h-da.de