

Aktive Pause

Es ist wieder Zeit für deinen Newsletter, dieses Mal zum Thema „Aktive Pause“. Viele Studierende haben uns rückgemeldet, dass das Konzept des E-Learnings anstrengender ist als der Unterricht an der Hochschule selbst. Besonders bei mehreren Seminaren am Stück nimmt die Konzentration rasant ab und das lange Sitzen führt zu Bewegungsmangel.

Diesem Problem wollen wir entgegenwirken und dir einige Tipps mit auf den Weg geben, um kleine Pausen zwischen Seminaren aktiv gut zu nutzen. Ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft, eine halbe Stunde Mobilisations- und Kräftigungsübungen oder auch Yoga und kurze Dehnungsprogramme sind eine gute Abwechslung zum langen Sitzen. Was hast du davon? Es müssen keine aufwendigen Vorkehrungen getroffen oder lange Wege auf sich genommen werden. Das Training findet vor Ort statt. Wir haben es ausprobiert!! Einfacher geht's nicht – also los!

Want more?

Das reicht dir nicht? Dann findest du viele weitere interessante Links zu Themen wie auf unserer [Website](#) ganz unten im Bereich „Studi-Blog“. Wir wünschen dir viel Spaß beim Ausprobieren!

Photo by [Victor Garcia](#) on [Unsplash](#)



Nice to Know

Internationale Studien belegen, dass bereits durch Aktivitäten mit niedriger Intensität in kleinen Pausen, wie beispielsweise zügiges Gehen, gesundheitliche Risiken vermindert werden können. Des Weiteren setzt Bewegung auch in kleinem Maße Glückshormone frei! Worauf wartest du also? ;)



Photo by [Mr.Autthaporn Pradidpong](#) on [Unsplash](#)

Unsere Tipps für Pausenfüller...

Willst du deinen Körper durch Bewegung wieder in Schwung bringen und deinen Stoffwechsel anregen, musst du kein anstrengendes Workout einlegen. Schon [kleinere Übungen](#) geben dir neue Power.

Ist dir eher nach geistiger Herausforderung und Abwechslung zumute, stellt [diese kleine Übung](#) eine gute Möglichkeit dar, sich kurz mal abzulenken.

Wenn die Seminare vorbei sind und du Entspannung brauchst, um neue Kräfte zu sammeln, ist diese [Bauchatemübung](#) ein guter Tipp.

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"