

Programm

- 13:00** *Lauschübung /Prof. Dr. Hansjörg Seng*
- 13:10** Grußworte vom Vizepräsidenten für Lehre und akademische Angelegenheiten des KIT/ Prof. Dr. Alexander Wanner
Begrüßung /Prof. Dr. Alexander Woll/Dr. Dietmar Blicher
Kurze Einführung ins Programm /Dr. Eva Paur
- 13:25** *Atemübung /Dr. Eva Paur*
- 13:30** **Yoga - Brücke zwischen Ost und West**
Die Brücke ist 3teilig - sozial-ethisch, heiltherapeutisch und erkenntnisorientiert. Welche Antworten gibt Yoga für unsere Zeit?
R.Sriram, Yogalehrer und Autor
- 14:30** Pause
- 14:45** **50 Jahre Yoga am KIT: Gründer Hansjörg Seng im Gespräch mit SchülerInnen:** Dr. Marc Dusseldorp, Dr. Rebekka Volk, Dr. Markus Franke
- 15:15** *gemeinsame Yoga-Übung /Übungsleiter des KIT*
- 15:25** **Gesellschaftliche Transformationen: Yoga und die Zukunft der Menschheit**
Dr. Oliver Parodi/ITAS
- 15:55** *gemeinsame Yoga-Übung /Übungsleiter des KIT*
- 16:00** Session 1 – Yoga praktizieren (Halle)
Session 2 – Im Gespräch mit Sriram und Oliver Parodi (Hörsaal)
- 16:30** Sektempfang/Apero mit Häppchen
- 17:30** Ende

Anmeldung per Mail bis zum 9.06.2022

an Xenia Sölch, IfSS

xenia.soelch@kit.edu

Kontakt

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Prof. Dr. Alexander Woll, Institutsleiter IfSS
Dr. Dietmar Blicher, Hochschulsport
Prof. Dr. Hansjörg Seng, Lehrbeauftragter

Telefon: 0721 608 47150
Fax: 0721 608 46 175
E-Mail: dietmar.blicher@kit.edu

www.kit.edu/hochschulsport

Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)
Institut für Sport und Sportwissenschaft (IFSS)
Engler-Bunte-Ring 15 | 76131 Karlsruhe

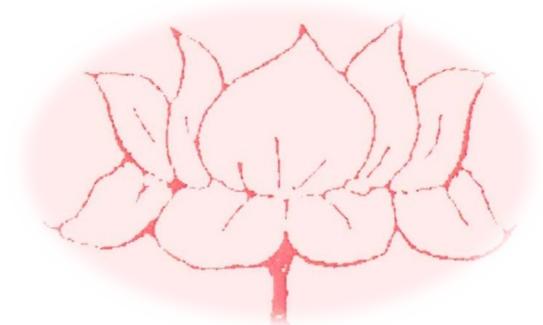
www.kit.edu

Einladung zur Festveranstaltung

Wach und zukunftsfähig - 50 Jahre Yoga am KIT

24.06.2022, IfSS

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Abt. Hochschulsport



Die Universität Karlsruhe bot als erste Universität Deutschlands im Bereich Hochschulsport im WS 71/72 Yoga an. Was damals mit viel Skepsis betrachtet wurde, genießt heute, über 40 Jahre später, Anerkennung und Wertschätzung.

Der Yogalehrer der ersten Stunde, Hansjörg Seng, ist bis heute im Hochschulsport und in der Ausbildung von YogaübungsleiterInnen am KIT tätig.



Die an der Universität angebotenen Veranstaltungen basieren auf dem Weg des Yoga, in dem körperliche und mentale Anteile mit dem Gruppenerleben verbunden werden. Indem man sich auf Körper und Atem konzentriert, kommt der Geist -das Rad der Gedanken- zur Ruhe. Der Kopf wird frei für neue Ideen und Kreativität.

Geschult werden:

- Individuelle Körper-, Atem- und Sinneswahrnehmung
- Konzentration und Achtsamkeit
- Ein Spektrum von Yogaübungen (gezielt einsetzbar zum Abbau individueller Schwächen)

Unmittelbar förderliche Effekte lassen sich kombinieren mit langfristigen Entwicklungen des Selbsterlebens und der bewussten Lebensführung.



Ein besonderes Anliegen war es Hansjörg Seng, über die körperliche Betätigung hinaus, durch die Philosophie des Yoga auf die universitäre Bildung Einfluss zu nehmen. Er betrachtete es als ein wichtiges Thema am KIT eine neue Kultur des Denkens zu initiieren, in der Kreativität und Intuition eine entscheidende Rolle spielen. Elemente aus dem Yoga fanden und finden nicht nur Eingang in Vorlesungen und Seminare, wie folgende Beispiele zeigen, sondern entwickelten sich zu einer wertvollen Grundlage der Kompetenzvermittlung.



In einer gemeinsam vom House of Competence (HoC) und dem Institut für Technikfolgenabschätzung und Systemanalyse (ITAS) getragenen „Schule der Nachhaltigkeit“ wurde der Umgang mit den eigenen Ressourcen und die Entwicklung von Resilienz erlernt.

Ab 2004 wurden im ZAK Seminare in „Diversity Management“ angeboten. In den Seminaren mit Unternehmerpersönlichkeiten wurde deutlich, dass Yogaübungen Offenheit und Angstfreiheit bei BewerberInnen stärken.

In der Vorlesung „Natur- und Kulturerbe Gewässer“ wurden Yogaübungen zur Schärfung der Sinne ein wesentlicher Bestandteil.

Durch „body and mind coaching with electronic support“ wurde von der Forschungsgruppe „hiper.campus“ des HoC die Auswirkung von Yoga auf kognitive Leistungsfähigkeit der Studenten, WissenschaftlerInnen und Beschäftigte des KIT untersucht.

Im Institut für Berufspädagogik u. Allg. Pädagogik wurde gemeinsam mit hiper.campus Yoga-interventionen -kleine Yogaübungen- in Vorlesungen angeboten um die Konzentrationsfähigkeit von Studierenden zu erhöhen.

Für Sportstudierende wurde „Wahlfach Yoga“ angeboten. Sie konnten den Unterschied zum rein körperbetonten Sport erleben. Viele äußerten sich vor allem über die Erfahrung der Stille begeistert.