

# VERWALTUNGSNETZWERK

## 04.04.2024

Themen dieses Verwaltungsnetzwerks:

- Vorstellung neue Kolleg\*innen
- Vorstellung LIAS (Leuphana Institute for Advanced Studies) (Dr. Katja Rieck)
- Barrierearme Webseiten und Dokumente gestalten (Valentina Seidel)
- Offene Themenrunde
- PE-Impuls: Frühlingsspaziergang (Nicole Woltmann)

→ VERWALTUNGSNETZWERK // Nicole Woltmann

# 1. VORSTELLUNG NEUE KOLLEG\*INNEN

- Wir freuen uns folgende Mitarbeiter\*innen an Bord begrüßen zu dürfen:

**Clemens Roth**

Medien- und Informationszentrum

MIZ-IT

Universitätsallee, C7.216

[clemens.roth@leuphana.de](mailto:clemens.roth@leuphana.de)

**Katrin Klitzke**

Professional School

MA Nachhaltigkeitsrecht

Universitätsallee, C11.207

[katrin.klitzke@leuphana.de](mailto:katrin.klitzke@leuphana.de)

**Dr. Marie-Luise Braun**

Forschungsentwicklung

Forschungsservice

Universitätsallee, C10.202

[marie-luise.braun@leuphana.de](mailto:marie-luise.braun@leuphana.de)

**Dr. Wiebke Vorrath**

Forschungsentwicklung

Forschungsservice

Universitätsallee, C10.205

[wiebke.vorrath@leuphana.de](mailto:wiebke.vorrath@leuphana.de)



## 2. VORSTELLUNG LIAS (DR. KATJA RIECK)

- Vertiefende Informationen finden Sie in der **beigefügten Präsentation**.



### 3. BARRIEREARME WEBSEITEN UND DOKUMENTE GESTALTEN (VALENTINA SEIDEL)

- Vertiefende Informationen finden Sie in der **beigefügten Präsentation**.

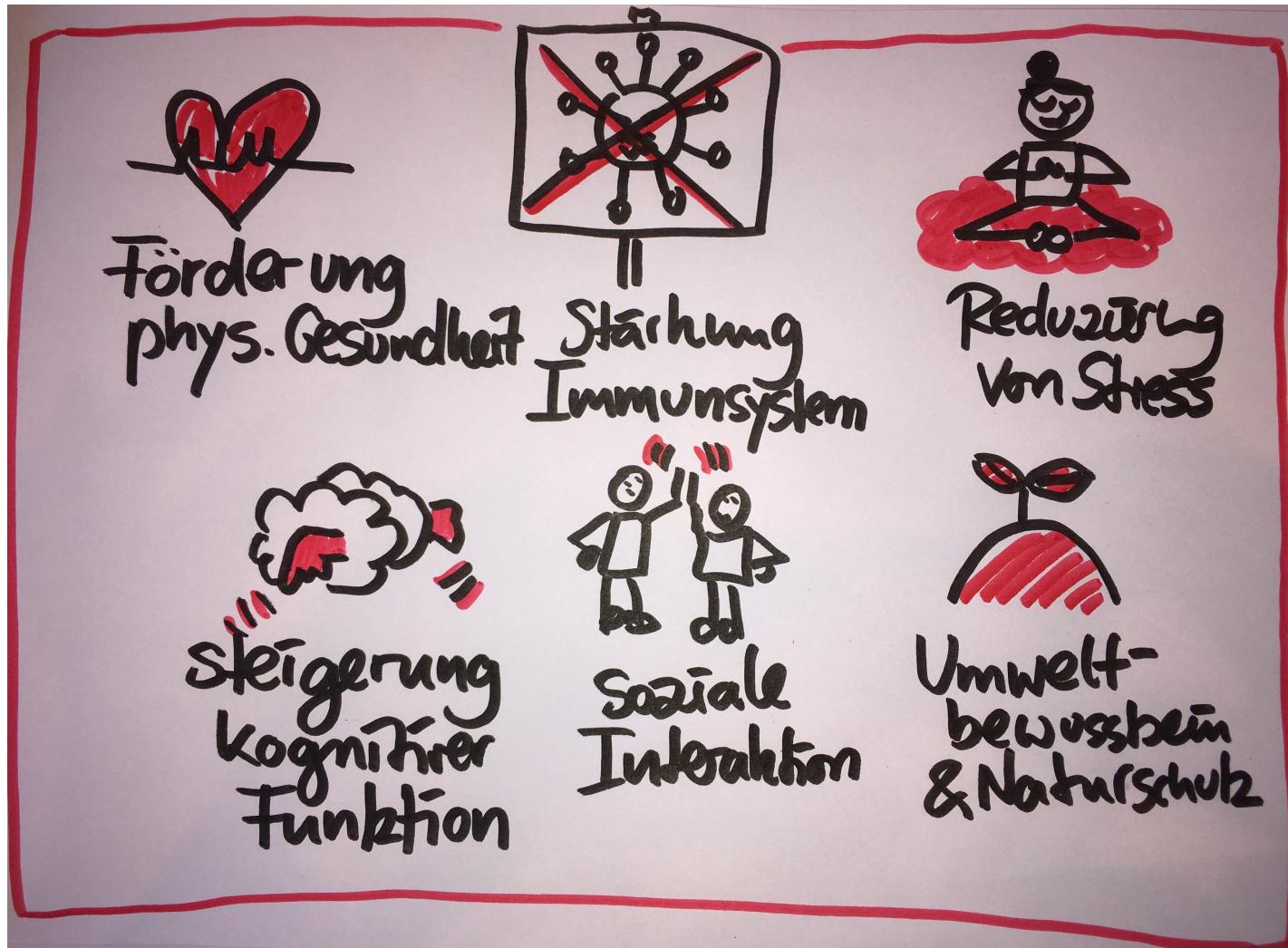


## 4. OFFENE THEMENRUNDE:

- Ankündigung Veranstaltung **"Barrierefreie Dokumente - Was bedeutet das konkret und wie funktioniert es?"** Onlineveranstaltung // 17.04.2023, 9:00 bis 13:00 Uhr“
- **Time Out - 30 min für Arbeit & Gesundheit:** 16.04.24 13:00 „Wechseljahre – Tabuthema am Arbeitsplatz?!“ Mehr Infos (z.B. Hinweise zur Einwahl, Termine und Handouts früherer Veranstaltungen) unter <https://www.beratungsservice-gesundheitsmanagement.de/time-out>
- **Stelle Ausbildung Mediengestalter\*in:** <https://www.leuphana.de/universitaet/jobs-und-karriere/ausbildung-praktikum/ansicht-ausbildung-praktikum/2024/03/15/ausbildung-mediengestalterin-digital-und-print.html>



## 5. PE-IMPULS: DRAUSSEN WOHLBEFINDEN FÖRDERN (NICOLE WOLTMANN)



# 5. PE-IMPULS: AKTIVER APRIL

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 Sei diesen Monat aktiver. Beginne heute!	2 Verbringe heute so viel Zeit wie möglich im Freien	3 Hör auf deinen Körper und sei dankbar für das, was er leisten kann	4 Iss heute gesund und natürlich und trink viel Wasser	5 Verwandle heute eine regelmäßige Aktivität in ein spielerisches Tun	6 Mach eine Body-Scan-Meditation und nimm wahr, wie sich dein Körper anfühlt	7 Nutze das frühe Morgenlicht, dimme das Licht am Abend
8 Gib deinem Körper einen Schub: Lache oder bringe jemanden zum Lachen	9 Mache deine Hausarbeit oder Aufgaben in einer lustigen Form der Bewegung	10 Gönn dir einen Tag ohne Technik oder Bildschirm und beweg dich	11 Setze dir ein Bewegungsziel oder nimm an einem Aktivitätswettbewerb teil	12 Beweg dich so viel wie möglich, auch wenn du dich drinnen aufhältst	13 Mach Schlaf zu deiner Priorität und geh früh ins Bett	14 Entspanne deinen Körper und Geist mit Yoga, Tai Chi oder Meditation
15 Sei aktiv und singe dazu (auch wenn es schräg klingt)	16 Geh in deinem Umfeld auf Entdeckungstour und nimm neue Dinge wahr	17 Sei draußen aktiv. Jäte Unkraut, streue Samen oder pflanze etwas ein	18 Probiere eine neue Übung, Aktivität oder einen Tanzkurs aus	19 Verbringe heute weniger Zeit im Sitzen. Steh auf und beweg dich öfter	20 Iss heute einen "Regenbogen" aus buntem Gemüse	21 Halte regelmäßig inne, um dich zu dehnen und zu atmen
22 Bewege dich zu deiner Lieblingsmusik. Leg dich richtig ins Zeug	23 Geh raus und mach eine Besorgung für einen lieben Menschen	24 Werde in der Natur aktiv. Füttere die Vögel oder gehe auf Wildtierbeobachtung	25 Heute ist bildschirmfrei! Nimm dir Zeit, dich aufzuladen	26 Mach eine zusätzliche Pause und geh 15 Minuten nach draußen	27 Mach eine lustige Übung, während du auf etwas wartest	28 Triff dich mit einem Freund zum Spaziergang und einem Gespräch
29 Werde Aktivist für eine Sache, an die du wirklich glaubst	30 Nimm dir heute Zeit zum Laufen, Tanzen, Schwimmen, Radfahren oder Dehnen					

ACTION FOR HAPPINESS

Glücklicher · Freundlicher · Gemeinsam



## 5. PE-IMPULS: FRÜHLINGSSPAZIERGANG (NICOLE WOLTMANN)

- Beherzigen Sie folgende Tipps, um einen Frühlingsspaziergang in der Natur als Achtsamkeitspraxis für mehr Gelassenheit und innere Ruhe durchzuführen:
  1. **Atme tief ein und aus:** Beginne den Spaziergang, indem du bewusst tief durch die Nase einatmest und durch den Mund ausatmest. Konzentriere dich auf den Rhythmus deines Atems, um im Hier und Jetzt anzukommen.
  2. **Sei gegenwärtig:** Lass deine Gedanken los und richte deine Aufmerksamkeit auf deine unmittelbare Umgebung. Spüre den Wind auf deiner Haut, höre den Gesang der Vögel und nimm die Farben und Düfte um dich herum wahr.
  3. **Gehe bewusst:** Verlangsame dein Tempo und spüre bewusst den Kontakt deiner Füße mit dem Boden. Achte auf jede Bewegung und genieße das Gefühl des Gehens.
  4. **Öffne deine Sinne:** Nutze alle deine Sinne, um die Schönheit des Frühlings zu erfassen. Berühre die zarten Blütenblätter, rieche den Duft der blühenden Blumen und höre das Rascheln der Blätter im Wind.



## 5. PE-IMPULS: FRÜHLINGSSPAZIERGANG (NICOLE WOLTMANN)

5. **Sei dankbar:** Während du gehst, nimm dir einen Moment, um dankbar für die Natur und ihre Schönheit zu sein. Schätze die kleinen Wunder, die dir auf deinem Spaziergang begegnen, und fühle dich verbunden mit allem Leben um dich herum.
6. **Beobachte ohne zu urteilen:** Betrachte deine Umgebung mit offenen Augen, ohne sie zu bewerten oder zu beurteilen. Erlaube dir, einfach nur zu beobachten und wahrzunehmen, was dir begegnet.
7. **Verweile in der Stille:** Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du innehalten und die Stille der Natur genießen kannst. Schließe für einen Moment die Augen und spüre die Ruhe und Gelassenheit, die sie ausstrahlt.
8. **Abschlussritual:** Beende deinen Spaziergang mit einem kurzen Ritual, um deine Erfahrungen zu würdigen. Vielleicht möchtest du ein paar tiefe Atemzüge nehmen oder einen Moment der Dankbarkeit ausdrücken für die Zeit, die du in der Natur verbracht hast.



# 6. AUSBLICK KOMMENDE VERWALTUNGSNETZWERKE

- Nächste Verwaltungsnetzwerk-Termine:
  - **18.04.24** 10:00 Uhr
  - **02.05.24** 10:00 Uhr
- Ihre **Themen**: Sollte Ihnen für das nächste Verwaltungsnetzwerk ein Thema besonders am Herzen liegen, freuen wir uns über eine kurze Vorab-Info per Mail oder Ihren direkten Beitrag im nächsten Termin.



# KONTAKT

NICOLE WOLTMANN | Personal- & Organisationsentwicklung  
Universitätsallee 1 | 21335 Lüneburg  
Fon 04131.677-1794 | [nicole.wolmann@leuphana.de](mailto:nicole.wolmann@leuphana.de)

<https://www.leuphana.de/intranet/verwaltung/personalentwicklung/verwaltungsnetzwerk.html>

