

Vital und dynamisch mit Qi-Fa-Yo und visueller Fitness in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub / Bildungszeit

In Beruf und Alltag führen einseitige Körperhaltungen und Stress häufig zu Dysbalancen und Einschränkungen physischer und psychischer Potenziale. Oft sind auch die Augen davon betroffen. Die Kraftquellen Qi-Gong und Yoga, kombiniert mit einem speziellen Faszientraining (ohne Rolle) sind nachweislich für Ihre positiven Gesundheitswirkungen bekannt. Sie verbessern Balance, Koordination, Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraft. Ihre entspannende, ausgleichende Wirkung lässt Körper, Seele und Geist und das visuelle System zur Ruhe kommen. Vielfältige, ganzheitliche orientierte Augen- und Sehtrainingsübungen sind eine wertvolle Bereicherung des Seminars mit vielen Tipps für Beruf und Alltag.

Gezielte Augenübungen und nützliche Tipps rund ums Auge, die leicht erlernbar sind, verbessern die Sehleistungsfähigkeit, Funktionsstörungen des Auges werden positiv beeinflusst. Die seelisch-emotionalen Aspekte sind ebenso eine wertvolle Bereicherung des ganzheitlichen Sehens. Sie wirken sich positiv auf den gesamten Sehprozess aus und führen zu Entspannung und Balance.

Seminarinhalte

- Qi-Fa-Yo Übungseinheiten für den gesamten Körper, sinnvoll kombiniert
- Impulsvorträge zum Thema
- Neuartige Sehtrainings und Tipps für gesundes Sehen
- Visuelle, individuelle Sehanalysen
- Besser Sehen am Bildschirm
- ganzheitliche Entspannung

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Sie erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. Ein Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten.

Seminarnummer:	831126
Termin:	14.09.2026 – 18.09.2026
Seminardauer:	Mo, 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Springiersbach, Bengel
Preis:	835,00 € (Ü/VP) 1.035,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 32,00 € insgesamt
Leitung:	Ina Luna Dölken
Ina Luna Dölken (Jahrgang 1957), ist Augenoptikermeisterin, Optometristin und Sehtrainerin, Heilpraktikerin (Psychotherapie), NLP-Coach, Lehrdozentin für Entspannungstrainings, Sport- Qi-Gong und Yoga-trainerin,	
Teilnehmendenzahl:	10-16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

Das Leben ist wie eine Ballonfahrt. Manchmal muss man Ballast abwerfen, um wieder steigen, fliegen, lachen und träumen zu können.



Die Dozentin
Ina Luna Dölken

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Bewusster sehen, Veränderung der Sehgewohnheiten, Abbau von Sehstress am Arbeitsplatz, Regeneration des visuellen Systems, wirkungsvolle Entspannungsmethoden für Auge und Körper, Steigerung der Sehleistungsfähigkeit.

Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitenhaus) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kondelwaldes. In dem Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich. Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer.

Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.



Anreise

Kloster Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.



Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die **„Mitteilung für den Arbeitgeber“** ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.