

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 gewährleistet.

Seminarnummer:	831227
Termin:	12.07.2027 – 16.07.2027
Seminardauer:	Mo, 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Bildungsstätte Maria Rast, Euskirchen
Preis:	985,00 € (Ü/VP) 1185,00 € für Einrichtungen/Firmen
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

Am Rande der Nordeifel liegt das Haus Bildungsstätte Maria Rast idyllisch am Waldrand zwischen Euskirchen und Bad Münstereifel. Der Ort ist von zahlreichen Schlössern und Burgen umgeben, die zu Ausflügen und Besichtigungen einladen.

Im Haus finden Sie ein entspanntes Ambiente, in dem Sie zur Ruhe kommen und die umliegende Natur genießen können.

Sie werden in Doppel- bzw. Einzelzimmern untergebracht und in Vollpension gut bürgerlich verpflegt. Bitte geben Sie bei Buchung an, ob Sie eine vegetarische Verpflegung wünschen.

Link zum Haus: www.haus-maria-rast.de

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

A1 - Abfahrt Euskirchen-Wißkirchen, Richtung Euskirchen, erste Ampel rechts, ab hier ist Maria Rast ausgeschildert.

B51 – bis Kreuzweingarten-Mitte, Verkehrsinsel „Altes Brauhaus“ abbiegen und der Ausschilderung nach Maria Rast folgen.

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.

