

Entspannt und mit klarem Blick den beruflichen Alltag meistern – Augenschule und Autogenes Training Bildungsurlaub

Sehen ist ganzheitlich. Bestimmte Verspannungen und Fehlhaltungen des Körpers wirken unmittelbar auf die Art des Sehens ein. Sie erlernen in diesem Seminar Techniken, die den gesamten Sehvorgang harmonisieren. In Kombination mit der Entspannungsmethode des Autogenen Trainings können Sie Ihren beruflichen Alltag bei regelmäßigem Üben schon bald mit mehr Ruhe und Gelassenheit erleben bzw. erlernen, wie Sie diese Methoden an Dritte weitergeben können.

Für das gesunde Sehen ist es notwendig, Übungen zur Entspannung und zur Aktivierung sowohl des gesamten Körpers, als auch des Sehapparates durchzuführen. Fehlerhaftes Sehen ist heutzutage viel weiterverbreitet als früher. Visuelle Medien prägen den Alltag. Der Sehsinn ist dabei großen und oft einseitigen Belastungen ausgesetzt. Andere Sehweisen können so auf Dauer verlernt werden. Der ganzheitliche Ansatz der Augenschule ist daher ebenso für Normalsichtige wie für Fehlsichtige sinnvoll und hilfreich. Die Übungen der Augenschule sind leicht zu erlernen und können so gut wie überall praktiziert werden.

Das Autogene Training zählt zu den bekanntesten mentalen Entspannungsverfahren, die in der westlichen Welt entwickelt wurden und seine Wirksamkeit wird durch etliche wissenschaftlichen Studien belegt. In der Augenheilkunde hat sich das Autogene Training als Begleittherapie bei einer Reihe von Augenerkrankungen bewährt. Autogenes Training kann helfen negativen Stress im Beruf zu reduzieren, eine gelassene Grundhaltung zu entwickeln und diese zu stärken, um neue Energie und Kraft zu tanken.

Seminarinhalte

- Sehtraining
- Augenentspannung
- Autogenes Training (Augen AT)
- Entspannung am Arbeitsplatz

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. So werden Sie darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarnummer:	834724
Termin:	10.11. – 15.11.2024
Seminardauer:	So, 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Boltenhagen
Preis:	935,00 € inkl. Ü/VP im EZ ohne Du/WC EZ-Zuschlag 50,00 € insgesamt 1.135,00 € für Einrichtungen/ Firmen
Leitung:	Mieke Verdonck
Mieke Verdonck (Jahrgang 1957) ist zertifizierte Augentrainerin, zertifizierte Entspannungspädagogin und staatlich anerkannte Heilpädagogin. Sie unterrichtet Augentraining, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Außerdem bietet sie angepasste Seminare für Menschen mit geistiger Behinderung oder Lernbehinderung an.	
Teilnehmendenzahl:	10-16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

Die Dozentin

Mieke Verdonck



Die Entspannungsfähigkeit des Menschen gilt als das Leistungsprinzip der Zukunft.

(Joe Barkel, Zukunftsforscher)

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Änderungen der Sehgewohnheiten, Abbau von Bildschirm-Sehstress, Regeneration müder und erschöpfter Augen, wirkungsvolle Entspannung der Augen, Vorbeugen von Alterssichtigkeit, Optimierung der Sehleistung, Reduktion von Stress, Stress-Situationen gelassener angehen



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit der Dozentin um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise

Mit dem PKW fahren Sie auf der A20 bis zur Abfahrt Grevesmühlen, von hier fahren Sie ca. 20 km über Klütz nach Boltenhagen. Kalkulieren Sie von Hamburg eine Fahrzeit von ca. 90 Minuten.

Mit der Bahn fahren Sie bis Wismar, von dort verkehren Busse nach Boltenhagen.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Unterkunft/Verpflegung

Boltenhagen liegt ca. 50 Kilometer östlich von Lübeck an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste. Das Seminar findet im Hotel Seeschlösschen statt (www.ostseeperlen.de).

Das Haus liegt wunderschön direkt an der Strandpromenade. Zum Meer laufen Sie zwei Minuten.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der EZ-Zuschlag beträgt für die Dauer des Aufenthaltes 50,00 €. Alle Zimmer haben Dusche/ WC. Sie werden im Haus in Vollpension verpflegt.

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.

