

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

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:	834726
Termin:	18.05. – 22.05.2026
Seminardauer:	Mo 12.00 – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Steyl, Venlo (NL)
Preis:	765,00 € inkl. Ü/VP im DZ m. D/WC EZ-Zuschlag: 55,00 € insg. 965,00 € für Einrichtungen/Firmen Kurtaxe im Preis enthalten.
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:	10-18
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. 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 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:** 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

Übernachtung/Verpflegung

Im niederländischen Dorf Steyl, am Ufer der Maas, liegt eindrucksvoll das Missionshaus St. Michael der Steyler Missionare. Die Weite des Flusses spiegelt die Geschichte und das Leben derer, die sich mit dem Klosterdorf Steyl und seiner Mission verbunden haben. Kirchen und Klöster, einzigartige Gärten mit Grotten und Gebetstätten liegen hier entlang der Maas und laden zum Innehalten und Nachsinnen ein. Sie übernachten im freundlich gestalteten Gästehaus des Klosters.

Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, welche Zimmerkategorie Sie wünschen.

Sie werden im Seminarhaus mit vegetarischer Vollpension verpflegt.



Link zum Haus:
www.steyl.eu

Seminarzeiten

Das Seminar startet am Montag um 13.30 Uhr (vorher können Sie im Seminarhaus um 12.00 Uhr zu Mittag essen) und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.



Anreise mit dem Auto

Steyl liegt ca. 90 km östlich von Köln in unmittelbarer Nähe der niederländisch-deutschen Grenze.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

mit der Bahn

Der Bahnhof Venlo liegt ca. 5 Kilometer von Steyl entfernt. Von dort kommt man per Bus oder Taxi zum Gästehaus. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

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 Tarifrurlaub 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