

Mehr „Durchblick“ im Berufsalltag – Augenschule und Progressive Muskelentspannung

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Fehlerhaftes Sehen ist heutzutage viel weiterverbreitet als früher. Visuelle Medien prägen unseren Alltag. Immer mehr Zeit verbringen wir vor kleinen oder großen Monitoren. Der Sehsinn ist dabei großen und oft einseitigen Belastungen ausgesetzt. Auf Dauer verlernt man oft andere Sehweisen. Sehprobleme und Sehschwächen sind immer häufiger die Folge.

Sehen ist ganzheitlich. Wir sehen nicht mit den Augen, wir sehen durch die Augen. Durch die Durchblutung und Entschlackung ist der ganze Körper, der ganze Mensch mit Geist und Seele am Sehvorgang beteiligt. Bestimmte Verspannungen und Fehlhaltungen des Körpers wirken sogar unmittelbar auf die Art des Sehens ein.

Die Progressive Muskelentspannung basiert auf der Erkenntnis, dass sich jede seelische Anspannung u.a. auch in muskulärer Anspannung ausdrückt. Im Seminar lernen Sie, die Spannung bewusst wahrzunehmen, sie dann aber wieder loslassen zu können. Durch den gezielten Wechsel von Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen lernen Sie, sich selbst in einen Zustand tiefer und wohltuender Entspannung zu versetzen. Bei regelmäßigem Training können Sie schon bald mehr Ruhe und Gelassenheit im beruflichen Alltag erleben.

Seminarinhalte

- Sehtraining
- Augenentspannung
- Entspannung am Arbeitsplatz
- Progressive Muskelentspannung

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.

Die Entspannungsfähigkeit des Menschen gilt als das Leistungsprinzip der Zukunft.

(Joe Barkel, Zukunftsforscher)

Seminarnummer:	836326
Termin:	13.09. – 18.09.2026
Seminardauer:	So, 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Haus Insel Reichenau, Reichenau
Preis:	915,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 80,00 € insg. 1.115,00 € 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, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.

Die Dozentin

Mieke Verdonck



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 einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Übernachtung/Verpflegung

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.



Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.



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.