

Visuelle Fitness in Beruf und Alltag

Besser Sehen - entspannt und bewusst

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Sehen ist unser wichtigster Sinneseindruck und sehr eng mit unserer Wahrnehmung verbunden. Eine gute visuelle Funktionsfähigkeit ist ein wichtiger Aspekt, mit dem Augen achtsamer und bewusst umzugehen. Die stetig wachsende Informationsflut stellt hohe Anforderungen an unser visuelles System. Auf physischer Ebene sind die Ursachen für Sehproblematiken durch ein hohes Maß an PC-Arbeiten, künstlichem Licht und Lesearbeit zu erklären.

Durch gezielte Augenübungen und nützliche Tipps rund ums Auge, die leicht erlernbar sind, werden visuelle Funktionsstörungen beseitigt und die Sehleistungsfähigkeit verbessert. Die seelisch-emotionalen Aspekte sind eine wertvolle Bereicherung des ganzheitlichen Sehens. Sie wirken sich positiv auf den gesamten Sehprozess aus und führen zu Entspannung und Balance. Die daraus resultierende Gelassenheit ist im gesamten Körper spürbar, damit Sie noch lange der Durchblick behalten.

Das ganzheitliche Sehtraining ist für Personen mit und ohne Fehlsichtigkeiten ebenso hilfreich, wie zur präventiven Vorsorge.

Seminarinhalte

- Einführung in das ganzheitliche Sehtraining
- Die drei Säulen des ´Sehtrainings
- Visuelle, individuelle Sehanalysen
- Vielfältige Augen- und Sehübungen
- Farb- Licht- Wahrnehmung (Syntonics)
- Besser Sehen am Bildschirm
- Entspannung für die Augen
- Psychologische Aspekte des Sehens
- Talk: Alles rund ums Auge
- Nützliche Tipps für den nächsten Brillenkauf

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:	831125
Termin:	15.09.2025 – 19.09.2025
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Springiersbach
Preis:	795,00 € inkl. Ü/VP im DZ Einzelzimmerzuschlag: 32,00 € insgesamt 995,00 € für Firmen/ Einrichtungen

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.

Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar

(Antoine de Saint-Exupéry)

Die Dozentin

Ina Luna Dölken



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:** 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 Kloster Springiersbach liegt idyllisch am Rande des Kondelwaldes in einem Seitental der Mosel (www.karmelitenorden.de/klosterspringiersbach.html)

Im Preis enthalten ist die Unterbringung im DZ mit Dusche/WC. Einzelzimmer können gegen Aufpreis gebucht werden.

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 um 13.30 Uhr. Vorher können Sie im Kloster um 12.00 Uhr das Mittagessen einnehmen. Das Seminar endet am Freitag um 13.30 Uhr.

Anreise

Sie erreichen das Kloster per Pkw über die A 48. Von Köln sind es rund 160 km bis nach Springiersbach. Mit der Bahn ist das Kloster von Koblenz aus in etwas mehr als einer Stunde zu erreichen. Der nächste Bahnhof ist Bengel. Der Bahnhof ist ca. 2 km vom Kloster entfernt. Abholung vom Bahnhof ist möglich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

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.

