

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 gewährleisten.

Seminarnummer:	831325
Termin:	06.10.2025 – 10.10.2025
Seminardauer:	Mo, 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Steinfeld
Preis:	785,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen EZ-Zuschlag: s. S. 2 985,- € 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.



Unterkunft/Verpflegung

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.
Übernachtung: Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

Hier können Sie im schlichten klösterlichen Ambiente des **alten Gästehauses** übernachten. Sie sind in Einzelzimmern mit Etagendusche oder im Doppelzimmer mit eigenem Bad untergebracht. Einzelzimmer mit Dusche/WC auf dem Zimmer sind buchbar (siehe Zuschläge). Die Zimmer verfügen über einen einfachen Standard.

EZ-Zuschläge altes Gästehaus:

56,00 € insgesamt im EZ mit eigener Dusche/WC.

Es stehen nur begrenzt Zimmer mit Dusche/WC zur Verfügung. 2015 öffnete das **neue Gästehaus** im Kloster Steinfeld seine Pforte. Aus dem einstigen Internat wurden 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard und folgenden Zuschlägen:

DZ-Zuschlag neues Gästehaus: 52,00 € /Person insgesamt im DZ mit eigener Dusche/WC.

EZ-Zuschläge neues Gästehaus: 148,00 € insgesamt im EZ mit eigener Dusche/WC.

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem gemeinsamen Mittagessen um 12.00 Uhr und endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise

Kloster Steinfeld ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (der Bahnhof Kall – Urft liegt 2 km vom Kloster entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Sicherheit: Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

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.