

## Mehr „Durchblick“ im Berufsalltag – Augenschule und Progressive Muskelentspannung

### Bildungsurlaub

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)*

<b>Seminarnummer:</b>	835723
<b>Termin:</b>	12.11. – 17.11.2023
<b>Seminardauer:</b>	So, 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Boltenhagen
<b>Preis:</b>	855,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 50,00 € insgesamt 955,00 € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Leitung:</b>	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.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	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

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit der Dozentin um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

## 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](http://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.

## Anreise

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

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

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.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Bildungsurlaub

### laub

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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. 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.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

