

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

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Fehlerhaftes Sehen ist heutzutage viel weitverbreitet 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>	835725
<b>Termin:</b>	10.11. – 14.11.2025
<b>Seminardauer:</b>	Mo, 12.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Steyl, Venlo (NL)
<b>Preis:</b>	755,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 45,00 € 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

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.

## 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 in vegetarischer Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: [www.steyl.eu](http://www.steyl.eu)

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

Von dort kommt man per Bus oder Taxi zum Gästehaus.



## 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.

## 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.

