

Informationen zum Seminar:

Einen Augenblick bitte! Achtsamer Umgang mit Augen und Sehen im Berufsalltag

Unsere Augen werden als wichtiges Sinnesorgan (nicht nur) in unserem Berufsalltag ständig beansprucht. Wir starren mit den Augen stundenlang auf große und kleine Bildschirme, ertragen dabei schlechte und trockene Luft oder blendende Sonne. Dabei wird der Bewegungsapparat unterfordert und die Augen überfordert.

Diese alltägliche Belastung kann mit der Zeit gereizte Augen, eine Minderung der Sehleistung und Kopf- und Nackenschmerzen bis hin zu Schwindel hervorrufen. Daher sollten wir unseren Augen zwischendurch etwas Gutes tun und ihnen immer wieder Erholung gönnen. Der ganzheitliche Ansatz meiner Augenschule ist es, Ihnen einen bewussten und achtsamen Umgang mit den Augen und dem Sehsinn im Alltag zu vermitteln. Das bedeutet auch, zu wissen, wie die Augen mit unserem ganzen Körper zusammenhängen und unser Wohlbefinden bestimmen.

Die Übungen der Augenschule sind leicht zu erlernen und können so gut wie überall praktiziert werden. Sie sind eine wirkungsvolle Methode, um den Augen zwischendurch immer wieder Training und Entspannung zu verschaffen. Der ganzheitliche Ansatz der Augenschule ist ebenso für Normalsichtige wie für Fehlsichtige sinnvoll und hilfreich.

Die Ziele:

- Ihre Sehgewohnheiten im Berufsalltag zu ändern
- Fehlsichtigkeit zu vermeiden oder zu lindern
- Bildschirm-Sehstress abzubauen
- Alterssichtigkeit vorzubeugen
- Müde erschöpfte Augen zu regenerieren
- Die Augen wirkungsvoll zu entspannen
- Sehleistung insgesamt zu optimieren

Durch Autogenes Training in Kombination mit Augenübungen, erlernen die TeilnehmerInnen, diese Entspannungs-Technik auch gezielt auf das visuelle System anzuwenden. Weitere Entspannungsübungen und Körperwahrnehmungsübungen in- und outdoor ergänzen das Programm.

Diese anerkannte Veranstaltung ersetzt nicht den ärztlichen Besuch und wendet sich grundsätzlich an Personen mit oder ohne Fehlsichtigkeit und findet im Kontext der beruflichen Bildung statt. Die naturnahe Lage der Akademie am See und Wald bildet den idealen Rahmen für die Inhalte und Methoden.

Bitte mitbringen: Falls Sie eine Brille oder Kontaktlinsen tragen, ein Aufbewahrungsetui. Die Übungen sollten möglichst ohne „Sehhilfe“ praktiziert werden, sie sind dann noch effektiver.

Falls vorhanden eine Brille mit schwächeren Dioptrien. Den Wunsch, Autogenes Training zu erlernen.

Termine: 17.06. - 21.06.2024 und 30.09. - 04.10.2024

Leitung: Mieke Verdonck. Staatlich anerkannte Heilpädagogin, Entspannungspädagogin und Zertifizierte Kursleiterin der Augenschule

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 17.00 17.00 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung - Kennenlernen - Erwartungen an diese Woche? Theorie: Augenschule Augenentspannung - Augenbeweglichkeit 	4
19.30 - 20.30 20.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> Theorie: Autogenes Training (AT) AT Schwere Augenentspannung Transfer an den Arbeitsplatz 	2
Dienstag		
09.00 - 10.00 10.00 - 10.20 10.20 - 12.00 12.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> Entspannt bewegen in der Natur - In die Ferne schauen AT-Wärme Theorie: Gesundheit und Wohlbefinden für Augen und Körper Augenschule: Akkommodation 	4
15.00 - 16.00 16.00 - 16.30 16.30 - 16.50 16.50 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> Augenschule:- Gesichtsfeld erweitern in der Natur Atemübungen AT Atmung Augenschule: Fusion 	4
19.30 - 20.00 20.00 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> Entspannt am Schreibtisch - Augenübungen AT mit Focus auf Augenentspannung Transfer an den Arbeitsplatz 	2
Mittwoch		
09.00 - 10.00 10.00 - 10.20 10.20 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> Entspannt bewegen in der Natur AT: Atmung Augenschule: Farbe 	4
15.00 - 16.00 16.00 - 16.20 16.20 - 18.00 18.00 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> In der Natur- Farbe entdecken AT Theorie: Steigerung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz Augenschule: Visuelles Gedächtnis 	4

19.30 - 20.00 20.00 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannt am Schreibtisch - Augenübungen • AT mit Focus auf Augenentspannung • Transfer an den Arbeitsplatz 	2
Donnerstag		
09.00 - 10.00 10.00 - 10.30 10.30 - 12.00 12.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannt bewegen in der Natur • AT • Theorie: Mut zur Pause-Energietanken und Stressabbau-Wohlbefinden und Engagement am Arbeitsplatz • AT Stirn 	4
15.00 - 15.45 15.45 - 16.30 16.30 - 18.00 18.00 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannt die Natur genießen • Spannungsausgleich durch gezielte Körperwahrnehmungsübungen • Schulter und Nacken bewusst wahrnehmen • AT 	4
19.30 - 20.00 20.00 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannt am Schreibtisch - Augenübungen • AT mit Focus auf Augenentspannung • Transfer an den Arbeitsplatz 	2
Freitag		
09.00 - 10.00 10:00 - 10.30 10.30 - 11.00 11.00 - 11.30 11.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Entspannt bewegen in der Natur • AT mit Focus auf Augenentspannung • Zielvisualisierung-Integration der Übungen im Alltag • Klärung offener Fragen • Feedback, Abschied 	4
		40

Stundenplan: Programmänderungen vorbehalten.

Die Veranstaltungsinhalte lassen sich in keinen starren zeitlichen Rahmen einordnen. Wir achten auf den situativ entstehenden Lernprozess.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %)

Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenun-spezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.
-

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).