



**Institut für Sehen und Wissen** Judith Bolz

Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung

Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · [judith.bolz@vivacreavista.de](mailto:judith.bolz@vivacreavista.de)

[www.vivacreavista.de](http://www.vivacreavista.de)

# Gesundes Sehen 3

## Vertiefungsseminar / 1 Tag a 6 Stunden

### Augen-Schulter-Nacken entspannen - Stress lösen

Kennen Sie Stressphasen, in denen Ihnen Gedanken durch den Kopf wirbeln und die Konzentration nachlässt? Merken Sie, wie Sie die Schultern hochziehen, die Zähne zusammen beißen und Ihre Augen nicht mehr auf den PC schauen wollen? Manchmal sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht und fühlen die Last wie Päckchen auf unseren Schultern. Der Weitblick fehlt und wir verlieren den Überblick im Arbeitsalltag.

Im Seminar lernen Sie Ihre persönlichen Stressreaktionen kennen und können damit frühzeitig aus dem Stresskarusell aussteigen. Sie bekommen vielfältige kurze Übungen an die Hand, um Augen, Schulter, Nacken und Kiefer in Kurzpausen zu entspannen.

Auf diese Weise können Sie Ihre Symptome frühzeitig erkennen und sich mit kleinen Übungen in Kurzpausen erfrischen und damit bewusst aus dem Stress aussteigen.

#### **Inhalte und Ziele:**

- Sie lernen leichte Übungen zur Schulter- Kiefer- und Nackenentspannung
- Sie erleben Kurzübungen zur Augenentspannung und Augen-Vitalisierung
- Sie erfahren, wie Sie die Gesundheit und Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule unterstützen
- Sie erleben, wie eine gute Sitzhaltung für ein waches Gehirn und gute Konzentration sorgt
- Sie verstehen die Wechselwirkung von einem lockeren Nacken und guter Sicht
- Sie lernen die drei Stresstypen kennen und können sich selbst einem Typ zuordnen
- Sie können Stress besser handhaben und frühzeitig aus dem Stress-Karusell aussteigen

#### **Zielgruppe:**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

- die Nacken- und Augenbeschwerden im Arbeitsalltag entgegenwirken wollen
- die Schulter-, Nacken- und Augenbeschwerden vorbeugen möchten
- die Stress schnell erkennen und abbauen möchten

#### **Methoden:**

Sehtraining, Körperentspannung, Mentaltraining,, Coaching und Lösungsorientierte Beratung

Seminarleitung:

Judith Bolz, Diplompädagogin, Ressourcen Coach, Sehtrainerin und Zaubertherapeutin