

**Programmverantwortung**

Dr. Nadine Tobisch
Telefon 0471-595-26
n.tobisch@wisoak.de

Information und Anmeldung

Gudrun Stelling, Sachbearbeiterin
Telefon 0471-595-39
g.stelling@wisoak.de

Gesundheit

Das heutige Berufsleben ist für die meisten Menschen körperlich in der Regel mit wenig Bewegung verbunden. Um trotzdem auf Dauer gesund und langfristig auch arbeitsfähig zu bleiben, benötigen wir einen entsprechenden Ausgleich. → Unsere Gesundheitsbildung vermittelt die notwendigen Kompetenzen. Sie setzt Sie in die Lage, Ihre Gesundheit positiv zu beeinflussen.

Mit Gesundheitsseminaren fit bleiben

Rückentraining	34
Sehtraining	35
Bewusste Ernährung im Berufsalltag	35
Entspannungstechniken	36
Gesundheitseminare in Bad Zwischenahn	37
Bildungsurlaub in Bad Zwischenahn	38

20901 Buchungsnr. Info-Code

Gesundes Raumklima – Wie Sie beim Renovieren Schadstoffe vermeiden können!

Vortrag

Tapeten, Kleister, Farben und Lacke bieten genug Potenzial uns krank werden zu lassen. Farben sind nicht nur Farben, sondern haben auch noch Wirkung auf unser Wohlbefinden. Bodenbeläge können ebenfalls eine große Schadstoffquelle sein. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Schadstoffe vermeiden oder minimieren. Dieses kommt nicht nur Ihrer Gesundheit und der Umwelt zugute, sondern gibt Ihnen mehr Lebensqualität. Außerdem erfahren Sie, was ein gesundes Raumklima ausmacht. Bitte melden Sie sich an!

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:
13.09.2010
Mo 19.30 – 21.00 Uhr

Kostenfrei
Ihre Dozentin:
Dipl. Ing. Birgit Ewe,
Baubiologin

Rückentraining

20251 Buchungsnr. Info-Code

Ein starker Rücken im Berufsalltag

Bildungsurlaub

Bewegungsmangel, Fehlbelastungen am Arbeitsplatz, natürliche Degeneration im Alter usw. nehmen in unserer heutigen Zeit immer mehr und schneller zu. Die Arbeitswelt beklagt sehr häufige arbeitsbedingte Ausfälle durch Skeletterkrankungen. In diesem Bildungsurlaub werden die TeilnehmerInnen mit vorbeugender, funktioneller Wirbelsäulengymnastik zum gezielten Muskelaufbau vertraut gemacht. Diese Übungen sind auf die Förderung der physiologischen gesunden Haltung des Menschen unter Berücksichtigung individueller Unterschiede ausgerichtet.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:
16.08. – 20.08.2010
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

20252
11.10. – 15.10.2010
Mo – Fr 08.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 90,- KammerCard € 80,-
Ihre Dozentin: **Maria Zink**

20281 Buchungsnr. Info-Code

Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag – Einführung

2-tägiger Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Ursachen für schmerzhaftes Nacken- und Rückenprobleme kennen und Methoden wie Sie Fehlhaltungen, Fehlstellungen und Fehlbelastungen wirkungsvoll vermeiden können. Im beruflichen Alltag entlasten Sie damit Ihren Nacken und Rücken um effektiv Fehlbelastungen vorzubeugen. Bitte eine Decke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:
02.12. – 03.12.2010
Do, Fr 8.30 – 15.30 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 48,- KammerCard € 41,-
Ihr Dozent: **Heiko Berger**

20291 Buchungsnr. Info-Code

Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag?

Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Ursachen für schmerzhaftes Nacken- und Rückenprobleme kennen und Methoden wie Sie Fehlhaltungen, Fehlstellungen und Fehlbelastungen wirkungsvoll vermeiden können. Im beruflichen Alltag entlasten Sie damit Ihren Nacken und Rücken um effektiv Fehlbelastungen vorzubeugen. Bitte eine Decke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:
30.08. – 03.09.2010
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

20292
Termin: 08.11. – 12.11.2010
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 90,- KammerCard € 80,-
Ihr Dozent:
Heiko Berger

20451 Buchungsnr. Info-Code

Gesunder Rücken

Bildungsurlaub

In unserer hektischen Zeit leiden viele unter Stress. Dadurch kommt es zu Verspannungen. Kommen noch einseitige körperliche Belastungen hinzu oder dauerndes Sitzen, sind oftmals Rücken- und Nackenschmerzen die Folge. Um diesen vorzubeugen, ist ein frühes Wahrnehmen von Anspannungszuständen hilfreich. Mit einfachen und kreativen Übungen, überwiegend im Liegen, wollen wir diese verbesserte Wahrnehmung durch Achtsamkeit schulen. Ein sich entwickelndes Körperbewusstsein und ein Gefühl für Bewegungsabläufe helfen, bereits bestehende Beschwerden zu lindern. Die daraus gewonnenen Erfahrungen können gut in den Berufsalltag integriert werden. Bitte zwei Wolldecken, warme Socken, ein kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen!

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:
22.11. – 26.11.2010
Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 90,- KammerCard € 80,-
Ihr Dozent: **Peter Boeldeke**

20361 Buchungsnr. Info-Code

Yoga für einen gesunden Rücken

Wochenendseminar

Das Wichtigste im Leben ist eine gute Gesundheit, die ohne einen gesunden Rücken kaum vorstellbar ist. Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und verspannte Schultern kennen wir fast alle. Mit gezielten Yogaübungen können wir den Beschwerden vorbeugen oder sie sogar lindern. Es werden Haltungen und Bewegungsabläufe vermittelt, durch die unsere Wirbelsäule und die gesamte Muskulatur kraftvoller und beweglicher werden. Bitte Wolldecke, Wollsocken und bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:
04.12.2010
Sa 9.00 – 14.30 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 27,- KammerCard € 21,-
Ihre Dozentin:
Waltraude Griebhammer

Sehtraining

20211 Buchungsnr. Info-Code

Augen-Yoga – für entspannteres Sehen

Wochenendseminar

Viele Tätigkeiten des modernen Berufsalltags überanstrengen unsere Augen. Dazu zählen vor allem Bildschirmarbeit und dauerhaft konzentriertes Lesen. Als Folge kann sich eine Schwächung der Augenmuskulatur und der Sehkraft einstellen. Wie wohltuend sich Yoga langfristig auf Körper, Geist und Seele auswirkt ist längst bekannt. Doch das auch die Augen von ein paar einfachen Yoga-Übungen profitieren, das können Sie in diesem Wochenend-Seminar erfahren. Genießen Sie Atem- und Entspannungsübungen, ein Schulter-Nacken-Aktivprogramm in Kombination mit Augen-Yoga und unterstützen damit aktiv Ihre Gesundheit.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:
25.09.2010
Sa 9.30 – 14.30 Uhr

20222

Termin: 27.11.2010
Sa 9.30 – 14.30 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 27,- KammerCard € 21,-
Ihre Dozentin:
Caroline Frerichs

Bewusste Ernährung im Berufsalltag

20501 Buchungsnr. Info-Code

Fit im Job

2-tägiger Bildungsurlaub

Im Berufsalltag werden neben Kompetenz auch Flexibilität und Belastbarkeit gefordert. Dafür sind eine gute Gesundheit und körperliches Wohlbefinden wichtig. Gerade die richtige Ernährung spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Mit einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung tun Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes, sondern können gleichzeitig genussvoll schlemmen. Denn entgegen der zu unrecht oft negativen Meinung bietet eine vollwertige Küche dank ihrer nahezu unbegrenzten Vielfalt frischen Genuss für alle Geschmäcker- und fördert dabei Gesundheit und Leistungsfähigkeit. An zwei Tagen lernen Sie einige Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung kennen, wie z. B. wie viel Energie benötige ich am Tag, Body-Mass-Index, Ernährungskreis, Anregungen für Essen im Berufsalltag.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:
22.09. – 23.09.2010
Mi – Do 8.30 – 15.30 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 48,- KammerCard € 41,-
Ihre Dozentin: **Gabriele Bermes**

20511 Buchungsnr. Info-Code

Fit und gesund im Job

Abendkurs

Der Bildungsurlaub ›Fit im Job‹ hat Anregungen für die gesunde Ernährung im Berufsalltag gegeben. An vier Abenden werden wir das Thema erneut aufgreifen und uns zusätzlich neben der Ernährung auch mit den Themen Selbstmanagement, Stress, Anspannung und Entspannung näher befassen.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:
27.10. – 17.11.2010
Mi 18.30 – 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 38,- KammerCard € 32,-
Ihre Dozentin: **Gabriele Bermes**

DAS NEUE BILDUNGSURLAUBSGESETZ

! Neu im Gesetz ist die Möglichkeit,
Seminare schon ab einem Tag Dauer
als Bildungsurlaub anzuerkennen.

INFOS SEITE 5

20701 Buchungsnr. Info-Code

Die Auswirkungen von Übersäuerung auf das Berufsleben

Bildungsurlaub

Ernährung, ungenügende und unfunktionelle Bewegung, falsche Atmung, ungenügende Entspannung, destruktives Denken, Umweltgifte, Chemikalien u.v.a.m. übersäuern unseren Körper und unsere Psyche. Das führt zu Krankheiten, zu Stress für Körper, Geist und Gemüt, zu Leistungseinschränkungen und Konzentrationsproblemen, zu vermehrter Fehlerquote im Berufsleben, zur allgemeinen Leistungseinschränkung und somit auch zu vermehrten Berufsausfällen. Das Seminar zeigt einerseits die Ursachen auf und bietet andererseits Lösungen in allen Bereichen für alternative Wege und Möglichkeiten an

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:

06.09. – 10.09.2010

Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

20702

Termin: 13.12. – 17.12.2010

Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 90,- KammerCard € 80,-

Ihre Dozentin:

Maria Zink

Entspannungstechniken

20011 Buchungsnr. Info-Code

Stressbewältigung Stress erkennen, verstehen, bewältigen

Bildungsurlaub

Stress ist im ursprünglichen Sinn die Bezeichnung für eine durch Extrembelastung hervorgerufene Überforderungs- und Reizsituation des Organismus mit übernormaler Belastung durch seine hormonelle Umstellung. Kurzfristig ist Stress nützlich. Chronisch jedoch kann er sehr krank machen. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, persönliche Stresssituationen zu erkennen, zu verstehen und sinnvolle Strategien zum Stressabbau kennenzulernen und auszuprobieren.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin: 27.09. – 01.10.2010

Mo – Fr 8.00 – 13.30 Uhr

20012

Termin: 15.11. – 19.11.2010

Mo – Fr 8.00 – 13.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 90,- KammerCard € 80,-

Ihre Dozentin:

Maria Zink

20201 Buchungsnr. Info-Code

Yoga – ein Geschenk für Menschen jeden Alters

Abendkurs

Yoga ist das Heilwerden von Körper, Seele und Geist. Die Übungen fördern Geschmeidigkeit, Kraft und Wohlbefinden des Körpers, beruhigen den Geist und schenken der Seele Gelassenheit und Zuversicht. Durch die Erfahrung innerer Stabilität gelingt es, wieder freier mitten im Getriebe des Alltags zu leben und eine insgesamt positivere Lebenseinstellung zu erlangen. In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Übungs-Grundlagen, klassische Yogahaltungen (asanas), Atem- und Entspannungstechniken sowie einfache Übungsreihen aus dem Vinyasa-Flow-Yoga kennen, um Yoga wirklich effektiv und wirkungsvoll auch zu Hause für sich selbst anwenden zu können.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin: 28.10. – 16.12.2010

Do 19.00 – 20.30 Uhr

Ihre Dozentin: **Caroline Frerichs**

Teilnahmegebühr:

€ 72,- KammerCard € 65

20331 Buchungsnr. Info-Code

Business Yoga

Wochenendseminar

Für Stressabbau und Regeneration von Kopf und Körper bietet Ihnen Business-Yoga einfache, effektive und unaufwändige Übungen für zwischendurch. Dehn-, Atem- und Augenübungen, die sich unkompliziert in den Arbeitsalltag einbauen lassen, ohne Ihren Schreibtisch verlassen zu müssen. So können Sie Ihrem Körper die Kraft und Energie geben, die er im arbeitsintensiven Alltag dringend braucht. Bitte Wolldecke, Wollsocken und bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:

04.09.2010

Sa 9.00 – 14.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 27,- KammerCard € 21,-

Ihre Dozentin:

Waltraude Griebhammer

20341 Buchungsnr. Info-Code

Entspannt gelingt die Arbeit besser

Wochenendseminar

Belastungen am Arbeitsplatz gibt es fast überall. Oft können wir die äußeren Umstände, die uns Stress bereiten nicht beeinflussen. Aber wir haben einen direkten Einfluss darauf, wie wir mit dem Arbeitsstress umgehen, ihn wahrnehmen und verändern können. Durch gezielte Übungen können wir für uns persönlich Stress erträglicher machen oder sogar abbauen und mit einer positiven Lebenseinstellung entspannt, statt gestresst die Arbeit anpacken. Bitte Wolldecke, Wollsocken und bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:

02.10.2010

Sa 9.00 – 14.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 27,- KammerCard € 21,-

Ihre Dozentin:

Waltraude Griebhammer

20351 Buchungsnr. Info-Code

Yoga ab 50+

Wochenendseminar

Jeder ist nur so alt, wie er sich fühlt. Darum ist es auch niemals zu spät, mit Yoga zu beginnen. Viele Probleme, die sich mit zunehmenden Alter einstellen, wie z. B. Kreislaufstörungen, Arthritis und Verdauungsbeschwerden entstehen oft aus Bewegungsmangel, falscher Ernährung und zu flacher Atmung. Sanfte Yogaübungen können bereits in kurzer Zeit die Regenerationskräfte des Körpers wecken und zu mehr Lebensenergie und einem besseren Lebensgefühl führen. Bitte Wolldecke, Wollsocken und bequeme Kleidung mitbringen.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:
06.11.2010
Sa 9.00 – 14.30 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 27,- KammerCard € 21,-
Ihre Dozentin:
Waltraude Griebhammer

20371 Buchungsnr. Info-Code

Angespannt? Müde? Stress?

Abendkurs

In diesem Yoga-Kurs machen wir Sie mit ganz unterschiedlichen Verfahren vertraut, die Sie fit machen für Ihren Arbeitsalltag. Sie lernen unterschiedliche Bewegungs- und Kräftigungsverfahren sowie Entspannungsübungen kennen, erfahren etwas über Atemtechniken und Mantras und lernen etwas über Strategien und Interventionen, wie Sie Stress und Unruhe in ihrem Leben positiv bewegen können.

Anmeldung unter 0471-5 95-39

Termin:
08.09. – 24.11.2010
Mi 18.00 – 19.30 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 85,- KammerCard € 77,-
Ihre Dozentin: **Chantal Edmond**

DAS NEUE BILDUNGSURLAUBSGESETZ

Neu im Gesetz ist die Möglichkeit, Seminare schon ab einem Tag Dauer als Bildungsurlaub anzuerkennen.

5
INFOS SEITE

Gesundheitsseminare in Bad Zwischenahn

In unseren Seminaren in Bad Zwischenahn haben Sie die Möglichkeit, für ein paar Tage abseits von Ihrem Alltag sich ganz um sich selbst zu kümmern und etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Erstmals bieten wir Ihnen auch neu dreitägige Bildungsurlaubsseminare an. Unterkunft und Verpflegung in unserer Bildungsstätte sind im Preis enthalten.

21000 Buchungsnr. Info-Code

Yoga-Intensiv-Wochenende

Dieses Yoga-Intensiv-Wochenende gibt die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten und die Funktionen im eigenen Körper zu spüren. Durch ausgesuchte Yoga-Übungen zur Dehnung spüren Sie Ihren Körper und Ihren Atem. Die Kräftigung der Muskulatur fördert Ihre Beweglichkeit und Anspannungen werden abgebaut. Durch bewusstes Entspannen und Meditation wird der körperliche Energiehaushalt ausgeglichen, so dass Sie Ihre Vitalität erhöhen und Ihre Konzentrationsfähigkeit steigern können.

Anmeldung unter 0421-44 99 945

Termin: 12.11.2010 – 14.11.2010
Fr 17.30 Uhr | Sa, So 13.00 Uhr
Ihre Dozentin: **Haide Petri**

Teilnahmegebühr:
€ 195,- KammerCard € 178,-

21010 Buchungsnr. Info-Code

Selbstverteidigung gegen Stress

Wer den Gedanken der Selbstverteidigung ernst nimmt, stößt irgendwann auf die Tatsache, dass die massivste Bedrohung vom täglichen Stress ausgeht, der Gesundheit und Leben wirklich angreift. Der Stress besetzt das psychosomatische System durch Verspannungen, deformiert die Haltung und schließlich den Körper. Die alten chinesischen Trainingsmethoden Tai Chi und Qigong beachten diese Tatsachen schon lange in besonderem Maße. Tai Chi als intelligente Kampfkunst und Qigong als Training der Lebensenergie können viel dazu beitragen, die notwendige Balance täglich bewußt neu wiederherzustellen.

Anmeldung unter 0421-44 99 945

Termin: 28.01.2011 – 30.01.2011
Fr 17.30 Uhr | Sa, So 13.00 Uhr
Ihr Dozent: **Axel Döring**

Teilnahmegebühr:
€ 195,- KammerCard € 178,-

21020 Buchungsnr. Info-Code

Yoga und seine ganzheitliche Wirkung

Wochenendseminar

Über Körperarbeit, Atemarbeit und Meditation wirkt Yoga in ganzheitlicher Weise auf den Menschen. Dieses Seminar vermittelt die dem Yoga innewohnende Kraft, verändernd und heilend auf vielen Ebenen zu wirken. Bestandteil des Seminars ist eine individuelle Beratung. Yogakenntnisse erwünscht. Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen

Anmeldung unter 0421-44 99 945

Termin:
04.03.2011 – 06.03.2011
Fr 17.30 | Sa, So 13.00 Uhr

Teilnahmegebühr:
€ 210,- KammerCard € 190,-
Ihre Dozentin: **Gerda Behrend**

21030 Buchungsnr. Info-Code

Feldenkrais für den Rücken

Wochenendseminar

An diesem Wochenende lernen Sie, mit einem gezielten Übungsprogramm, Rückenbeschwerden, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie Gelenkschmerzen zu lindern. Mit ausgewählten Feldenkrais-Lektionen wird die Freude an der Bewegung wieder entdeckt. Gelassenheit und Leichtigkeit im Umgang mit sich selbst und ein verfeinertes Körpergefühl führen dazu, in Belastungssituationen besser für das eigene Wohlfühl sorgen zu können. Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen

Anmeldung unter 0421-44 99 945

Termin:

22.10.2010 – 24.10.2010
Fr 17.30 | Sa, So 13.00 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 195,- KammerCard € 178,-
Ihre Dozentin: **Bärbel Spatzier**

21040 Buchungsnr. Info-Code

Pilates-Intensiv-Wochenende

Mit Pilates wird durch das sogenannte »Powerhouse« intensiv die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur trainiert. Die Wirbelsäule wird entlastet, Gelenke beweglicher, die Atmung verbessert und der Energiehaushalt aufgefüllt. Elemente aus der Körperarbeit sowie kleine Entspannungseinheiten ergänzen das Pilates-Training. Ein Wochenende in einer nicht zu großen Gruppe zum Abschalten vom Alltag um wieder neue Kräfte zu tanken.

Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen

Anmeldung unter 0421-44 99 945

Termin:

17.09.2010 – 19.09.2010
Fr 17.30 | Sa, So 13.00 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 195,- KammerCard € 178,-
Ihre Dozentin: **Claudia Goering**

21051 Buchungsnr. Info-Code

Der balancierte Rücken Einführung in die Alexander-Technik

Wochenendseminar

Jeder Mensch bildet Bewegungsmuster aus, die eine enorme Körperspannung aufbauen können. Das passiert unbewusst. In diesem Kurs begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise in Ihre Bewegungsmuster. Wir schauen, welche davon hinderlich sind und probieren neue aus. Dadurch können Sie Körperspannung abbauen, den Stress im eigenen Körper reduzieren und mit dem Stress im Außen besser umgehen. Wir räumen Ihre innere (anatomische) Landkarte auf und schauen uns die Mechanik und die Position der Gelenke und der Wirbelsäule an. Das führt zu mehr Gelassenheit im Körper und im Alltag.

Anmeldung unter 0421-44 99 945

Termin:

03.12.2010 – 05.12.2010
Fr 17.30 | Sa, So 13.00 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 195,- KammerCard € 178,-
Ihre Dozentin: **Meike Wiebusch**

21060 Buchungsnr. Info-Code

Rückenschulung mit Eutonie G.A.

Einführung in eine effektive Körpererfahrungsmethode

Rücken- und Nackenverspannungen und -schmerzen können sich zu dauerhaften Erkrankungen der Wirbelsäule entwickeln. An diesem Wochenende können Sie Erfahrung machen mit Eutonie nach Gerda Alexander als eine Methode, die durch Arbeit an der eigenen Körperhaltung Problemen des Muskel- und Bewegungsapparates entgegen wirken kann. Des weiteren können psychosomatische oder stressbedingte Störungen gezielt angegangen werden. Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen

Anmeldung unter 0421-44 99 945

Termin:

29.10.2010 – 31.10.2010
Fr 17.30 | Sa, So 13.00 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 195,- KammerCard € 178,-
Ihr Dozent: **Peter Boeldeke**

Bildungsurlaub in Bad Zwischenahn

21121 Buchungsnr. Info-Code

Yoga und seine ganzheitliche Wirkung

3-Tage Bildungsurlaub

Über Körperarbeit, Atemarbeit und Meditation wirkt Yoga in ganzheitlicher Weise auf den Menschen. Dieses Seminar vermittelt die dem Yoga innewohnende Kraft, verändernd und heilend auf vielen Ebenen zu wirken. Bestandteil des Seminars ist eine individuelle Beratung. Yogakenntnisse erwünscht. Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen

Anmeldung unter 0421-44 99 945

Termin: 20.12.2010 – 22.12.2010
Mo 09.30 Uhr bis Mi 15.30 Uhr

Ihre Dozentin:

Sigrid Roswitha Seidel

Teilnahmegebühr:

€ 220,- KammerCard € 195,-

21180 Buchungsnr. Info-Code

Entspannte Augen sehen klarer

3-Tage Bildungsurlaub

Wenn man nicht mehr klar sieht, benutzt man eine Brille zur besseren visuellen Informationsaufnahme. So dringt über die Augen eine Flutwelle von Sehenswertem und Nichtsehenswertem. Nach der Flut kommt die Ebbe – normalerweise. Neben hochaktivem Sehen ist zum Erhalt der Sehkraft Entspannung als natürliche Augenfunktion angelegt. Überforderte und gestresste Augen brauchen dringend Hilfe. Harmonisierendes Ganzheitliches Sehtraining unter augenoptischer Anleitung, spezielle Augenentspannung und Bewährtes aus dem Autogenem Training, der progressiven Muskelentspannung und das Ruhen in inneren Bildern stärken und erhalten messbar (manchmal sofort) die Sehkraft. Kleingruppenseminar: max. 12 TeilnehmerInnen

Anmeldung unter 0421-44 99 945

Termin: 20.12.2010 – 22.12.2010
Mo 09.30 Uhr bis Mi 15.30 Uhr**21181**Termin: 07.02.2011 – 09.02.2011
Mo 09.30 Uhr bis Mi 15.30 Uhr

Teilnahmegebühr:

€ 220,- KammerCard € 195,-
Ihre Dozentin: **Beate Hampe**