

Entspanntes Sehen mit dem ganzen Gehirn

Ein Training
zur Entspannung und Unterstützung der Augen
und für Körper und Geist



Angelika Pravida

Heilpraktikerin

Auf dem Königslande 86
22047 Hamburg
Telefon: 040 / 693 75 07

Email: info@befreiung-von-stress.de
Internet: www.befreiung-von-stress.de

Entspanntes Sehen mit dem ganzen Gehirn

Drei Faktoren sind im Zusammenhang mit dem Augentraining besonders wichtig:

1. **Bildschirmarbeit** führt auf Dauer zu Verspannungen, auch in den feinen Augenmuskeln, was die Sehfähigkeit beeinträchtigt. Tägliche Bildschirmarbeit ist eine große Anstrengung für die Augen, da sie ständig im Nahbereich arbeiten müssen. Beim Nahsehen werden Augenmuskeln angespannt, um die elastische Linse zur Scharfeinstellung zu wölben. Dauert die Anspannung zu lange, können sie sich nicht mehr so schnell entspannen. Dazu kommt, dass die Augen bei langer Bildschirmarbeit anfangen zu starren, was die Austrocknung fördert.
2. **Stress** blockiert das Energiesystem und damit die Leistungsfähigkeit. Stressoren können äußere Einflüsse sein (z.B. Termindruck, Lärm, Ärger), aber auch innere (z.B. Ängste, Sorgen, negative Gedanken). Blockaden machen sich nicht sofort bemerkbar. Sie beginnen z.B. mit Konzentrationsschwäche, Missstimmungen oder Ängsten. Dauert der Zustand länger an, weil keine Entspannung stattfindet, kommt es zu körperlichen Beschwerden und Krankheit, z.B. Kopfschmerzen, Reizmagen.
3. Der Sehvorgang spielt sich hauptsächlich im **Gehirn** ab. Deshalb ist die Zusammenarbeit der rechten und linken Gehirnhälfte ein wichtiger Faktor. Bei Stress schaltet meist eine Gehirnhälfte ab und steht nicht mehr voll zur Verfügung. Wir können dann zwar noch denken, aber nicht unser ganzes Potenzial ausschöpfen.

Ich biete Ihnen ein wirksames Training zur Entspannung und Unterstützung der Augen, zur Entspannung von Körper und Geist sowie zur Integration des Gehirns. Es handelt sich dabei um Augenübungen nach Dr. William Bates und Dr. Janet Goodrich sowie kinesiologische Übungen nach Dr. Paul Dennison. Es sind leicht durchführbare und effektive Übungen, die jeder selbstständig in den Arbeitsablauf einbauen kann.

Ziel ist es, das Energiesystem ins Gleichgewicht zu bringen, damit Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter besser mit Belastungen des Alltags umgehen. Entspanntes Arbeiten führt zu mehr Freude und Leistungsfähigkeit.

Der Kurs wird beendet mit einer Übung, die die innere Bereitschaft und Motivation aufbaut, die gelernten Inhalte aktiv im Alltag umzusetzen.

Zu meiner Person

Mein Name ist Angelika Pravida. Viele Jahre war ich in der IT-Branche als Programmiererin und EDV-Beraterin tätig. Daher kenne ich Belastungen am Arbeitsplatz, die durch die tägliche Bildschirmarbeit entstehen.

Seit 1997 bin ich Heilpraktikerin und arbeite schwerpunktmäßig mit Kinesiologie und Klopfakupressur auf dem Gebiet des Stressabbaus. Ich habe verschiedene Fortbildungen in Kinesiologie, Klopfakupressur, NLP und psychologischer Beratung absolviert. Außerdem bin ich vom Institut für Angewandte Kinesiologie (IAK) in Freiburg autorisiert, Kurse der kinesiologischen Richtung Brain-Gym® zu unterrichten.

Schon während meiner Ausbildung lernte ich, die einfachen und sehr wirksamen kinesiologischen Übungen zu schätzen. Ich gebe deshalb mein Wissen gerne weiter, um andere Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen.

Kursinhalt

- Einführung in die Kinesiologie und das Augentraining (theoretischer Hintergrund)
- Was ist schlecht für das Sehen?
- Was ist gut für das Sehen?
- Wirkung von Stress
- Allgemeine Hilfen für besseres Sehen
- Übungen zur Entspannung und Unterstützung der Augen
- Übungen zur allgemeinen Entspannung
- Übungen für besseren Umgang mit Stress
- Übungen zur Förderung der Konzentration
- Abschlussübung zur Übertragung in den Alltag

Kursdauer

3,5 Stunden inklusive einer Pause von 30 Minuten

Teilnehmerzahl

Minimum: 6 Teilnehmerinnen/Teilnehmer
Maximum: 10 Teilnehmerinnen/Teilnehmer

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung:

Angelika Pravida

Auf dem Königslande 86
22047 Hamburg
Telefon: 040 / 693 75 07
Email: info@befreiung-von-stress.de
Internet: www.befreiung-von-stress.de