

## Den Augen Gutes tun

### Augenentspannung und Augentraining

Barbara Werkmeister-Link

Fast ununterbrochen wird heute den Augen Höchstleistung abverlangt. Computer, Smartphone, Fernseher, künstliche Beleuchtung: Beruf und Alltag werden nur mit ständigem konzentrierten, angestregten Sehen bewältigt. Lernen Sie zum Schutz des so wichtigen Sinnesorgans verschiedene Techniken der Augenentspannung und des Augentrainings kennen. Die Augenübungen und Sehspiele können in den Alltag gut integriert werden. Sie helfen Augenbeschwerden vorzubeugen, z. B. bei Bildschirmarbeit, und die Sehkraft zu erhalten. Tipps zur Augenpflege runden das Programm ab. Und Sie werden sehen, müde Augen werden klar und erfrischt!

Frau Werkmeister-Link arbeitet seit fünfzehn Jahren als zertifizierte Sehtrainerin.

Bringen Sie bitte mit: eine Flasche Wasser

19 € bei mind. 8 Teilnehmern

Donnerstag, 21.03.19

18.30-20.45 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

*Bitte anmelden bis 08.03.19 unter AA35001E*



## Gesundes Sehen am Arbeitsplatz - Ganzheitliches Sehtraining

Bildungsurlaub nach § 5 (1) AWbG

Barbara Werkmeister-Link

Ganzheitliches Augentraining hilft bei der Regeneration überanstrengter Augen und stärkt die Sehkraft. Heutzutage werden die Augen am Arbeitsplatz massiv gefordert: Computerarbeit, künstliches Licht, trockene Luft, Bewegungsmangel und Stress belasten das so wichtige Sinnesorgan. Gezielte Augenübungen und Sehspiele helfen Ihnen, sich Ihrer Sehgewohnheiten bewusst zu werden. Atemübungen und spezielle Augenbewegungen lösen Anspannung und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Sie lernen auf leichte Weise, ungünstige Sehgewohnheiten in stärkende zu verändern. Die Übungen können gut in den Arbeitsalltag integriert werden. Tipps zur Ernährung und zur Augenpflege runden das Programm ab. Gewinnen Sie mehr Vitalität und Klarheit im Sehen! Die Teilnahme ist nicht an eine Freistellung nach AWbG gebunden und kann von allen Interessierten besucht werden.

Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke

128 € (keine Ermäßigung) bei mind. 8 Teilnehmern

18 Unterrichtsstunden (3 x)

Mittwoch bis Freitag

26.06.19-28.06.19, 10.00-15.30 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

*Bitte anmelden bis 23.05.19 unter AA350004*

## Ich schenke mir einen Tag

Systemisches Gesundheitscoaching zur Stressbewältigung

Andrea Winkelmann

Stress ist einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Aber es ist möglich, den gesundheitlichen Gefahren von Stress gegenzusteuern. Bei diesem Tagesseminar haben Sie Gelegenheit, Ihren Stress und seine Auslöser zu analysieren, sich über die Folgen bewusst zu werden und Techniken kennen zu lernen, achtsamer und selbstliebender Ihren Alltag zu gestalten. Sie erhalten Einblicke in Phantasie Reisen, die Praxis der Achtsamkeit, Atem- und Gehmeditation, das achtsame Essen oder den Body-Scan. Auch die Meditationsform der liebenden Güte wird Bestandteil dieses Tages sein. Zusätzlich bekommen Sie praktische Hinweise, wie Sie gesund und achtsam kleine Übungen alltagstauglich nutzen. Bringen Sie bitte mit: bequeme, nicht einengende Kleidung, warme Socken und eine Decke für oben und unten sowie eine kleine kalte Speise für einen gemeinsamen Mittagsimbiss

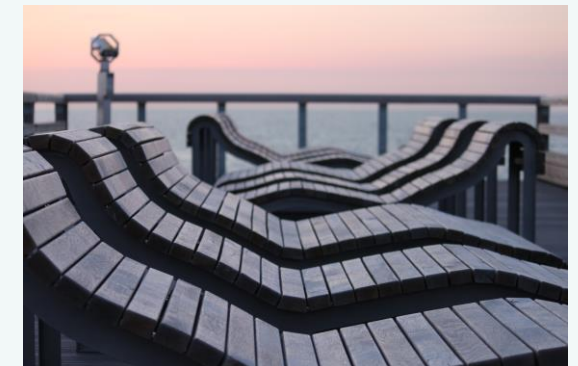
52 € (keine Ermäßigung) bei mind. 8 Teilnehmern

Samstag, 09.03.19

9.30-16.15 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

*Bitte anmelden bis 28.02.19 unter AA350100E*



## Clown Sein: Finde dein Lachen!

Angelika Kötter

Bringen Sie mit dem inneren Clown mehr Humor, Lachen und Lebensfreude in den Alltag. Über sich lachen, mit anderen lachen, das schenkt Lebensfreude und Lebenskraft. Wir spielen, improvisieren und erforschen gemeinsam und alleine das Clownsein. Der Clown schenkt uns Freiheit und Offenheit, er zeigt Gefühle und reagiert direkt und unmittelbar. Ein Tag Clown sein stärkt uns und lehrt uns, Humor zuzulassen, Clownsein macht das Leben leichter. Nebenbei werden Stresshormone abgebaut, das Immunsystem gestärkt, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt.

Angelika Kötter ist ausgebildete Clownin und Klinikclownin und Mitglied im Ensemble die Zambalinis - Clownstheater für Kinder.

Bringen Sie bitte mit: bequeme Kleidung und Stoppersocken

36 € bei mind. 6 Teilnehmern

Samstag, 06.04.19, 10.00-17.00 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

*Bitte anmelden bis 28.03.19 unter AA350110E*

## Frühlingserwachen - Workout mit Elementen aus Qigong, Yoga und Tiefenentspannung

Tina Schacky

Es erwartet Sie ein Workout, das die Lebensgeister weckt, und für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse geeignet ist. Eigen durchführbare Massagegriffe aus dem Qigong regen den Entschlackungsprozess des Körpers an. Ein leicht erlernbarer Yoga-Sonnengruß bringt den Körper in die Dehnung und Bewegung. Eine anschließende Tiefenentspannung entläßt Sie dann fröhlich gestimmt in den Abend.

Bringen Sie bitte mit: Socken, ein Handtuch sowie etwas zu trinken

11 € bei mind. 5 Teilnehmern

Freitag, 22.03.19, 18.00-19.30 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

*Bitte anmelden bis 14.03.19 unter AA350150E*



## Sommerworkout mit Elementen aus Yoga, Wirbelsäulengymnastik und Tiefenentspannung

Tina Schacky

Ein Workout, das für den Sommer gute Laune, Spaß und Ausgeglichenheit vermittelt. Er ist für Einsteiger\*innen ohne Vorkenntnisse geeignet. Körperstreckungen, Körperdehnungen, Muskelaufbau und eine Tiefenentspannung versprechen aktive sommerliche Fitness-Stunden.

Bringen Sie bitte mit: Socken, ein Handtuch sowie etwas zu trinken

11 € bei mind. 5 Teilnehmern

Freitag, 28.06.19

18.00-19.30 Uhr

Gladbach, Haus Buchmühle

*Bitte anmelden bis 20.06.19 unter AA350152E*



**Volkshochschule  
Bergisch Gladbach**

Buchmühlenstraße 12  
51465 Bergisch Gladbach  
[www.vhs-gl.de](http://www.vhs-gl.de)



# Selbstpflege und Wohlbefinden



**Volkshochschule  
Bergisch Gladbach**