

Seminarbeschreibung

Augen Qigong – „das Tor zur Seele“

Eine besondere Ruhe für unsere Sinnesorgane bei anstrengenden Tätigkeiten in der modernen Technologie.

Ein Seminar mit speziellen Übungen gegen den Sehstress am Arbeitsplatz.

Durch Augen Qigong werden die Augenmuskeln entspannt und zusätzlich wird der gesamte Körper und das Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt.

Durch regelmäßiges Training, auch zwischen den Tätigkeiten am Bildschirm, erreichen Sie innere Ruhe und mehr Energie. Sie erlernen speziellen Übungen zur Stärkung und Entspannung der Augen und des gesamten Körpers.

Ganzheitliche Gesundheitsprävention - „das Tor zur Seele“ – unsere Augen!

Ein innovatives Online-Seminar für Augen und Gehirn. Genießen Sie den Einblick in das Augen Qigong, kommen gut in einen angenehmen Abend und starten am Morgen in einen ausgeglichenen Tag.

fachpool gGmbH

Wir sind eine gemeinnützige Gesellschaft, die Angebote zur Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie Beratung von Fachkräften, die in verschiedenen Arbeitsbereichen wie beispielsweise Kinder- und Jugendhilfe, Gesundheitswesen, Justiz, Bildungssystem und Wirtschaft tätig sind, entwickelt und durchführt.

Auf unserer Homepage www.fachpool.de finden Sie unser vollständiges Programm.

Verschiedene Aus-, Fort- und Weiterbildungen können auch als Vor-Ort-Veranstaltungen gebucht werden.

Wir passen unsere Veranstaltungen gerne Ihren konkreten Wünschen und Bedürfnissen an. Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse und Fragen.

Wir beraten Sie sehr gerne persönlich.

fachpool gGmbH
Walter-Bälz-Str. 56
44625 Herne
Tel.: 02323/993859-2
Fax: 02323/3985060
info@fachpool.de



**Erweitern Sie Ihre Kompetenzen -
praxisorientiert & fundiert!**

Online-Seminar

Gesundheitsprävention

„Augen Qigong – das Tor zur Seele“

- Das etwas andere Online-Seminar zur Gesundheitsprävention
- Entspannte Augen trotz Bildschirmarbeit

19.10.2023

19:00 Uhr - 20:00 Uhr



Teilnehmerkreis

Für Interessierte

- die präventiv Ihre Sehkraft unterstützen und stärken wollen
- die viel Bildschirmarbeit leisten

Ihr Seminar

Ihre Lerninhalte:

- Gesundheitsprävention für das Auge und Gehirn, nicht nur bei der Bildschirmarbeit
- Informationen zum Zusammenhang zwischen Körpermuskulatur, Augenmuskulatur, Bewegung und Ernährung
- Stärkung und Entspannung der Augenmuskulatur durch gemeinsame Übungen
- Einblick in das Augen Qigong
- Entspannung zur ganzheitlichen Gesundheitsprävention mit Soforthilfe
- Umfangreiches interessantes Handout

Ihre Referentin



Heike Hülsmann

- Gesundheitspädagogin
- Gesundheitsprävention Resilienz, Achtsamkeit, Entspannung
- Stressprävention
- Mitglied im Verband der Gesundheitspädagogen
- Autorisierte Referentin der Sebastian-Kneipp-Akademie
- Entwicklung und Durchführung `Projekt für angehende Schulkinder und Grundschul Kinder` - Die Abenteuerreise durch das Gehirn
- Ausgezeichnet mit dem Unternehmerinnenbrief NRW

Veranstaltungsort

Online-Seminar

Kosten

19,00 €

Anmeldung:

„Augen Qigong – das Tor zur Seele“

Name, Vorname, Teilnehmer*in

Rechnungsadresse:

Institution

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Telefon

E-Mail-Adresse

Unterschrift

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie auf unserer Homepage finden.