

train&see Vertiefungsworkshop 1 – noch entspannter Sehen!

Ziel:

Dieser Workshop stellt eine Vertiefung des **train&see Einführungsworkshops** dar und baut inhaltlich darauf auf. In einem Block wird auf die Erfahrungen und Probleme der Teilnehmer eingegangen. Welche positiven Veränderungen haben Sie gespürt? Wo erleben Sie immer noch Seh-Stress? Was ist Ihnen schwer gefallen? Auch hier erhalten Sie einen **Blumenstrauß an nützlichen Übungen** aus dem Visualtraining, die sich leicht im Alltag integrieren lassen. Daneben vertiefen wir Ihr Wissen über das Auge (u.a. Augenkrankheiten) und geben Ihnen Tipps für Ihre **Seh-Hygiene**. Das bedeutet Sie erfahren, was Sie tun können, um z.B. mit Fehlsichtigkeiten entspannter im Alltag umzugehen.

Um dran zu bleiben, erhalten die Teilnehmer zur Sicherstellung der **Nachhaltigkeit** danach **8 Wochen** lang wöchentlich einen Newsletter mit dem Augentipp der Woche.

Inhalte:

- Abgleich der Erfahrungen und Klärung von offen Fragen nach dem train&see Einsteiger-Workshop.
- Vertiefung der theoretischen Grundlagen zum Verständnis des Sehvorgangs.
- Die Teilnehmer erleben in praktischen Übungen, wie die einzelnen Augenfunktionen beherrscht werden, wo Probleme vorliegen und wie diese Defizite minimiert bzw. abgebaut werden können.
- Der Einfluss von Stress oder individuellen Sehgewohnheiten wird mit den Problematiken in Verbindung gebracht.
- Eigene Defizite werden erkannt und analysiert.
- Nützliche Tipps erleichtern die Umsetzung in den Alltag.

Methoden:

- Vortrag mit interaktiven Elementen
- enge Verzahnung von Theorie und Praxis
- Tests, Erfahrungen und viele Übungen aus dem Visualtraining als Einzel- oder Partnerübung. Einführung der Brockschnur als sinnvolles Trainingsgerät.
- Reflektion der gemachten Erfahrungen

Dauer und Teilnehmerzahl:

- Der Workshop geht über 4 Stunden und ist für max. 20 Teilnehmer offen.
- Im Sinne der Nachhaltigkeit erhalten die Teilnehmer 8 Wochen lang einen Newsletter mit der „Augenübung der Woche“.
- Übungsmaterialien (u.a. die Brockschnur) und ein umfangreiches Handout sind für die Teilnehmer inklusive.

Zielgruppen:

- Teilnehmer des train&see Einführungsworkshops.