

Burnout als Gesellschaftskrankheit

In unserer schnelllebigen und „Multitasking-verlangenden“ Gesellschaft ist es von großer Bedeutung sich mit den Nebenwirkungen dieser Entwicklung vertraut zu machen. Dadurch kann man wertvolle Handlungskompetenzen für sich entwickeln, nicht in einen schädlichen Sog zu geraten und auf sich zu achten. Es gibt diverse Warnhinweise die uns dazu anregen möchten etwas in unserer Lebensführung zu verändern. Insgesamt gilt: Je früher man auf solche Warnhinweise hört, umso besser kann man entsprechend gegenlenken.

Unter anderem können solche Warnhinweise und Erscheinungen Zeichen dafür sein, dass wir uns einem sogenannten Burnout, also einer Erschöpfungsdepression nähern. Hierfür ist jedoch entscheidend wie oft und wie andauernd man diese Auswirkungen verspürt. Dehnen sich diese in andere Lebensbereiche außerhalb der Arbeit aus kann man auch von depressiven Symptomatiken sprechen. Also ist es wichtig, Achtsamkeit für den eigenen Körper und die eigene Psyche zu lernen.



Referent: Thomas Groß,
Psychologischer Berater und
Heilpraktiker Psychotherapie

Termin: 25.04.2012 um 19.30 Uhr

Kursgebühr: € 15,-

Referent: Thomas Groß

„Natürlich besser sehen“

Unser Sehsystem ist ursprünglich für das Sehen in die Ferne angelegt. Die moderne Lebensweise, die durch Arbeiten im Nahbereich wie Bildschirmarbeit geprägt ist, stellt extreme, ungewohnte Anforderungen an unsere Augen. Möchten Sie wissen, wie Sie Ihr Sehsystem entlasten können und Ihre Sehkraft auf natürliche Weise erhalten und stärken?

Der bewusste Umgang mit den Augen, dem Sehen und mit dem Vorstellungsvermögen hat einen tiefgreifenden Einfluss auf das natürliche Sehen im Alltag. Diesen Weg unterstützen Selbstbeobachtung, Innehalten und gedankliche Selbstanweisungen, einfache Sehübungen sowie Visualisierungstechniken.

Bei den meisten Kursteilnehmer/innen kann die Wirksamkeit des Sehtrainings durch die Messung der Sehschärfe mit Hilfe einer Messbrille und eines Refraktometers (optische Messgeräte) bestätigt werden. Dazu messen wir zu Beginn und am Ende des Seminars die Sehschärfe.

Das sind die wesentlichen Inhalte dieses Seminars. Dazu kommen Tipps für den „Seh-Alltag“, eine kurze Einführung in die Anatomie der Augen und Wissenswertes über das gesamte Sehsystem.

Bitte bringen Sie: Brillenwerte, Brillenetui bzw. Behälter für die Kontaktlinsen, evtl. Decke, Socken und einen leichten Imbiss als Mittagsmahlzeit mit.

Wichtig: Bei bestehenden Augenerkrankungen nehmen Sie bitte vor dem Seminar Kontakt auf mit Marianne Reiprich Tel. 09401/913835 oder per e-Mail: marianne.reiprich@t-online.de



Referentin: Marianne Reiprich,
Heilpraktikerin, Sehtrainerin,
Gesundheitsberaterin GGB



Referentin: Michaela Biberacher,
Augenoptikerin, Ausbildung
zur ganzheitlichen Sehtrainerin

Termin: 27./28.10.2012, Samstag 10:00 – 17:00 Uhr, Sonntag 9:00 – 16:00 Uhr

Kursgebühr: € 220,- inkl. Übungsanleitungen

Referenten: Marianne Reiprich, Michaela Biberacher