



ANGELA KADEREIT

**AUGEN-ENTSPANNUNG
+ STRESS-ABBAU**

ALLES KLAR AM BILDSCHIRM

Unsere Augen sind empfindliche Organe; die einer Vielzahl von optischen Reizen ausgesetzt sind. Die zunehmende Fein-Arbeit im Nahbereich stellt hohe Anforderungen an unsere Sehorgane.

Einseitige Belastungen (z.B. längere Tätigkeit am Bildschirm), künstliches Licht und eine angespannte Körperhaltung beeinflussen die Sehfähigkeit ebenso wie Stress und Müdigkeit. Und auch umgekehrt beeinträchtigen angestrengte Augen das allgemeine Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit.

Glücklicherweise ist es möglich, positiv auf die Augen und das Sehen einzuwirken, - durch eine sensiblere Wahrnehmung für das eigene Augen-Befinden, einen bewussteren Umgang mit belastenden Faktoren und schließlich den gezielten Einsatz von ausgleichenden und entspannenden Übungen.

Der amerikanische Augenarzt Dr. William Bates stellte in den 20er Jahren ein Sehtrainings-Programm zusammen, das später von verschiedenen Sehtherapeuten weiterentwickelt wurde, u.a. auch von der amerikanischen Psychologin Dr. Janet Goodrich, die mich zur Sehlehrerin ausbildete.

In meiner Arbeit verbinde ich das klassische Sehtraining des Dr. William Bates und das NATÜRLICH BESSER SEHEN-Programm von Dr. Janet Goodrich mit allgemeinen Entspannungsübungen sowie Wissen und Übungen aus dem Bereich der Kinesiologie, einer ganzheitlichen Methode zur Stressverminderung und zur Förderung von Konzentrations- und Lernfähigkeit.

Kursinhalte:

- Funktion der Augen
- In welchen Situationen ist Sehen anstrengend?
- Allgemeine Entspannungsübungen für den ganzen Körper
- Augen-Übungen zur Entspannung angestrenzter Augen und zur Anregung der Sehkraft bei unterschiedlichen Sehproblematiken
- Gehirnintegration zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit

UNTERRICHTS – EINHEITEN UND PREISE:

- **Alles klar am Bildschirm**

Die Schulungen können wahlweise als Blockseminare oder als Kurse gebucht werden. Die Aufteilung des Unterrichtsstoffes in mehrere Kurs-Einheiten trägt dazu bei, dass Gelernte intensiver einzuüben und später dauerhafter anzuwenden.

Block-Seminar:	1x	3,5	Stunden	400 EUR
Kurs:	2x	2	Stunden	510 EUR
bzw.:	3x	1,5	Stunden	620 EUR

Weiterführende Veranstaltungen können die Wirkung unterstützen:

- Auffrischungs-Einheit 1x 2 Std. 250 EUR

Meinen Erfahrungen zufolge ist eine Gruppenstärke von 10 - maximal 15 Teilnehmern ideal für eine intensive und effektive Arbeit.

ZUR PERSON:

Studium der Allgemeinen Sprachwissenschaft und der Romanistik. Pressearbeit und langjährige Tätigkeit als Chefredakteurin in der Filmbranche.

1992 bildete mich Dr. Janet Goodrich zur Sehllehrerin aus. Seitdem unterrichte ich Gruppen und Einzelpersonen in und um Hamburg.

Weitere von mir absolvierte Aus- und Fortbildungen:

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Kinesiologin und Instruktorin für Touch For Health
- NLP
- Hypnotherapie nach Milton Erickson

REFERENZEN:

Neben eigenen Seminaren und regelmäßigen Gruppenterminen habe ich u.a. für folgende Veranstalter Seminare geleitet:

- Barmer Ersatzkasse, Lübeck
- Betriebskrankenkasse Knoll AG, Uetersen
- Deutsche Telekom AG, Hamburg
- Hamburgische Wohnungsbaukreditanstalt
- Otto GmbH & Co KG, Hamburg
- Sparkasse Uelzen
- Saint-Gobain Isover G+H AG, Lübz
- T-Mobile Deutschland GmbH, Bonn
- Universität Hamburg

Für weitere Informationen stehe ich gern zur Verfügung:

ANGELA KADEREIT

Jean-Paul-Weg 22, 22303 Hamburg

Telefon & Fax: 040 - 46 46 63

Mail: Angela@kadereit.info

Web: www.kadereit.info