

[Anmelden](#)[Mein Warenkorb \(0\)](#)[Kurs-Suche](#)[Gesellschaft  
& Politik](#)[Gesundheit  
& Umwelt](#)[Gestaltung  
& Kultur](#)[Beruf  
& IT](#)[Sprachen  
Languages](#)[Deutschkurse  
& Grundbildung](#)**Bremer  
Volkshochschule**[Startseite / Aktuelles](#)[Formate](#)[Für Kurzentschlossene](#)[Bildungsurlaube](#)[Vorträge](#)[Seminare am Wochenende](#)[Exkursionen und Reisen](#)[Tests & Prüfungen](#)[Standorte](#)[VHS im Bamberger-Haus](#)[VHS Nord](#)[VHS Ost](#)[VHS Süd](#)[VHS West](#)[VHS am Bahnhof](#)[VHS in der Plantage 13](#)[Angebote für](#)[Kinder und Jugendliche](#)[Eltern und Familien](#)[Ältere](#)[Frauen](#)[Firmen](#)[Lehrende](#)[Ihre VHS](#)[Kontakt](#)[Service](#)[Presse & Medien](#)[Stellenangebote](#)[Über uns](#)[Archiv & Bibliothek](#)[Zertifizierung](#)[Sponsoren](#)

## Fit mit allen Sinnen

Alle reden davon: fit sein, Fitness, sich fit fühlen. Doch was bedeutet das? Reicht es einmal in der Woche zum Fitnesstraining zu gehen? Oder mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren? Gehört bei Ihnen Seh-Training zum Fitness-Plan?

Ganz allgemein wird unter **Fitness** körperliches und geistiges **Wohlbefinden** verstanden. Fitness drückt das Vermögen aus, im Alltag leistungsfähig zu sein und Belastungen standzuhalten. Immer wichtiger wird es dabei, den Menschen ganzheitlich zu betrachten. Nicht nur aktives Training für die Körpermuskulatur ist dabei wichtig oder Methoden der Entspannung. Die richtige Ernährung gehört genauso zur Fitness, wie ein gesunder Umgang mit den Augen oder das richtige Atmen.

Wir möchten Ihnen hier einige Kursleiterinnen und Angebote vorstellen, die Ihre Fitness mit ganz ungewohnten Trainings unterstützen.



© graziedavvero

### Gesundes Sehen

**Dagmar Wanschura** gibt seit dem Frühjahr 2009 an der Bremer VHS Seminare rund um das Thema **Gesundes Sehen**. Arbeitet man beruflich viel am Computer, werden die Augen einseitig belastet und dadurch überanstrengt. Durch aktives Augentraining und gezielte Entspannungsübungen können Sie Ihre Augen entlasten und Ihre Sehfähigkeit optimieren. Die -> [Seminare von Dagmar Wanschura](#) sind so gestaltet, dass einige wenige Übungen so gut während des Seminars geübt werden, dass sie von jedem Teilnehmer anschließend selbstständig weiter angewendet werden können. Besonderen Wert legt sie darauf, dass das Prinzip verstanden wird. Ihr Ziel ist hierbei ein den individuellen Bedürfnissen angepasstes Training zu entwickeln, welches einfach in den Tagesablauf eingebaut werden kann.

Eine kleine Beispielübung: Während Sie diesen Text lesen, blicken Sie doch einfach einmal in die Ferne. Ein Wechsel zwischen Nähe und Ferne ist für die Augen schon eine kleine Entspannungsübung. Also: einmal auf der Tastatur die Taste mit dem "F" fixieren, anschließend ein weicher Blick in die Ferne möglichst aus dem Fenster. Dieses einige Male wiederholen. Denn: Unsere Augen sind für Distanz-Wechsel geschaffen, nicht nur für das Sehen in der Nähe. Diese neuzeitlichen Sehgewohnheiten durch die ständige Schreibtischarbeit am Computer sind anstrengend für unsere Augen und kosten Sehkraft.

Auch durch eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung können Sie Ihre Augengesundheit fördern. Dieses Jahr haben Dagmar Wanschura und ihre VHS-Kollegin **Cornelia Dolezalek** gemeinsam einen dreitägigen Bildungsurlaub entwickelt **Fit für die Bildschirmarbeit mit ganzheitlichem Sehtraining und der richtigen Ernährung**.

**Dagmar Wanschura** erfuhr schon als Jugendliche die Wirksamkeit von Sehtraining. Mit spielerischen Übungen eines Sehtrainers konnte sie – trotz anders lautender Diagnose – ihre Sehfähigkeit wieder auf 100% steigern. Ihre Ausbildung zur ganzheitlichen Sehtrainerin nutzte Dagmar Wanschura auch zum Lernen der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Verarbeitung von optischen Informationen. Mit diesem Wissen kann sie heute als freiberufliche Sehtrainerin auf ganz unterschiedliche Seh-Schwächen und Seh-Probleme individuell eingehen. Die Einzelarbeit mit Menschen überwiegt, doch gibt sie auch Firmensehtraining in Unternehmen und unterrichtet an der Uni sowie bei verschiedenen Bremer Bildungsträgern. Leidenschaftlich gerne hält sie Mitmach-Vorträge zu allen Themen des ganzheitlichen Sehtrainings auf Gesundheitstagen, in Optikfachgeschäften, auf Messen und in Schulen. Besonders am Herzen liegen ihr Kinder und Jugendliche, gerne würde sie ein Sehtrainingsseminar für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund an der VHS anbieten.

-> [Mehr über Dagmar Wanschura erfahren Sie auf www.schaulust-bremen.de](#)

Bitte nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit für unsere Umfrage zum Sommerprogramm

[zur Umfrage](#)

**Bremer Volkshochschule**  
Faulenstraße 69  
28195 Bremen

**0421 361-12345**

Telefonische Anmeldung  
Montag bis Freitag  
7.00 – 18.00 Uhr

→ [Servicezeiten](#)

### Aktuelle Programme



→ [Herbst/Winter 2017](#)

### VHS digital



→ [VHS auf Facebook](#)

→ [Newsletteranmeldung](#)



→ [WLAN Hotspot](#)



Dagmar Wanschura &amp; Cornelia Dolezalek

### Essen Sie sich fit

Auch durch eine ausgewogene, vitalstoffreiche Ernährung können Sie Ihre Augengesundheit fördern. Dieses Jahr haben Dagmar Wanschura und ihre VHS-Kollegin **Cornelia Dolezalek** gemeinsam einen dreitägigen Bildungsurlaub entwickelt **Fit für die Bildschirmarbeit mit ganzheitlichem Sehtraining und der richtigen Ernährung**. Eine gesunde Ernährung fördert natürlich viel mehr als ihre Sehkraft, Sie werden leistungsfähiger und zufriedener. Doch gerade für Berufstätige ist es nicht immer einfach, sich gesund zu ernähren. Wie das gehen kann, erfahren Sie in den -> [Bildungsurlauben von Cornelia Dolezalek](#). **Cornelia Dolezalek** arbeitet seit 2002 freiberuflich als Ernährungsberaterin. Sie ist ausgebildete Köchin und Diätassistentin. Wie schnell und unkompliziert gesunde Ernährung sein kann, zeigt sie in ihren Bildungsurlauben an der Bremer VHS. Auf ihren Gesundheitstagen und Kochkursen für Betriebe und Krankenkassen erhalten Ihre TeilnehmerInnen umsetzbare und kluge Tipps für die gesunde Ernährung im hektischen Alltag. Dabei liegt ihr das Vermitteln der Theorie sehr am Herzen. Entscheidend ist aber das eigentliche Zubereiten der Speisen, damit durch das Üben die Umsetzung auch zuhause einfach wiederholt werden kann. Wie köstlich gesundes Essen dann auch noch schmecken kann, erfahren Sie nach der Zubereitung bei der gemeinsamen Mahlzeit.

### Kraft durch Atmen

Mit der **Atem-Kraft** beschäftigt sich **Barbara Jung** seit 30 Jahren. Ihre Arbeit beschreibt sie mit den Worten: "Sie lernen in meinen Kursen Freund zu werden mit dem eigenen Atem. Es ist immer wieder erstaunlich, was für eine Leichtigkeit, Freude, Geborgenheit und wie viele Kraftquellen meine Kursteilnehmenden durch das Kennenlernen ihres Atems finden. Atmen ist so selbstverständlich, dass viele Menschen kaum Bezug zu ihrem eigenem Atem haben."

Wir sollten uns aber mit dem Zusammenhang von Atmung und Lebenshaltung, Umweltbedingungen und der Psyche beschäftigen bevor der Atem anfängt zu stocken oder unsere Stimme versagt. Besonders geeignet für unseren hektischen Alltag sind die Übungen aus der Atem-Arbeit nach Prof. Ilse Middendorf. Diese sind schnell erlernbar und einfach in den Arbeitsalltag zu integrieren. Sie lernen dabei den Atem in Ihrem Körper zu erleben und mit seiner Hilfe Verspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern, ihre Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und einen ausgeglichenen Gesamtspannungszustand zu erreichen.

Lernen können Sie diese Übungen bei Barbara Jung im Bildungsurlaub -> [Atem und Bewegung \(Middendorf\) in Beruf und Alltag](#) oder im Tagesseminar -> [Atem-Kraft](#)

**Barbara Jung** ist Ergotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ihren Abschluss hat sie bei Prof. Ilse Middendorf, Institut für Atemtherapie und -unterricht in Berlin gemacht. Seit 1988 leitet sie die Atem-Praxis in Bremen.

Gesellschaft & Politik  
Gesundheit & Umwelt  
Gestaltung & Kultur  
Beruf & IT  
Sprachen Languages  
Deutschkurse & Grundbildung

Für Kurzentschlossene  
Bildungsurlaube  
Exkursionen und Reisen  
Vorträge  
Kinder und Jugendliche  
Regionalstellen

Impressum  
Datenschutz  
Teilnahmebedingungen  
Sitemap  
Kontakt  
Service