

Initiative zur Augenfitness gestartet

Datum: 19.03.2015 19:15

Kategorie: Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales.Gottfried Eckert



Gottfried Eckert - Foto: Bettina Härle
Härle (Archiv 3TRUST e.K.)

Interview mit Gottfried Eckert, Leiter des Instituts für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales in Neuwied

Sie haben ein umfassendes Konzept zur Augenfitness entwickelt. Was war Ihre Motivation dazu?

In erster Linie Eigennutz .Als langjähriger Brillenträger und Nutzer von Informationstechnologien ist das auch sehr plausibel und nachvollziehbar (lächelt). Es war mir eine Herzensangelegenheit, Augenfitness-Programme in unterschiedlicher Breite und Tiefe zu entwickeln, die mir selbst und in der Folge anderen Menschen Nutzen bringen

können. Dies ist gelungen.

Für wen sind die Augenfitness-Programme geeignet und was ist der Nutzen?

Natürlich können alle Trägerinnen und Träger einer Sehhilfe von den Programmen profitieren. Darüber hinaus alle Anwenderinnen und Anwender von Informationstechnologien, wie z.B. PCs, Note- und Netbooks, Tablet-PCs, Smartphones usw. Etwas allgemeiner könnte man auch sagen: alle Menschen, die überwiegend und dauerhaft Naharbeit ausführen. Weiterhin alle Sportlerinnen und Sportler, die bei der Ausübung ihrer Sportart auf ein gutes Auge angewiesen sind. Außerdem alle Menschen, denen eine klare Sicht - und ich füge ausdrücklich hinzu - auch im übertragenen Sinne wichtig ist. Ferner alle, die wunderschöne, strahlende, sexy Glamour-Augen haben wollen. Und schließlich auch Unternehmen und Organisationen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Egal, wer kommt ... wir machen ihr oder ihm schöne Augen (lacht)! Der Nutzen lässt sich folgendermaßen zusammenfassen: Vitalisierung und Harmonisierung der Augen, Kräftigung der Augenmuskulatur, Stärkung relevanter TCM-Funktionskreise und eine mentale Ruhepolung der Anwenderinnen und Anwender.

Augenfitnessprogramme gibt es viele. Was ist das Besondere an Ihrem Angebot?

Auf den Punkt: das zugrunde liegende ganzheitliche, traditionell-moderne, effektiv-nachhaltige Konzept. Ich habe mich bei der Programmentwicklung erlesener, wirkungsvoller fernöstlicher Übungen und Techniken bedient, allesamt jahrtausendealt und millionenfach bewährt, und sie bedarfsgerecht in moderner, westlicher Systematik und Methodik ausgekleidet. Die Einheit aus Tradition und Moderne macht den Unterschied. Entstanden sind auf diese Weise ein Basisprogramm als Kurzanwendung für die tägliche Augenfitness und ein weiterführendes systemdynamisch-funktionelles Aufbauprogramm mit multidimensionalem Nutzen. Die Settings sind ausnahmslos ganzheitlich. Mit anderen Worten: die Programme bedienen nicht nur Teilgebiete der Augenfitness, wie

beispielsweise das Augenmuskulaturtraining, sondern berücksichtigen vorausschauend Augenvitalisierung, Augenentspannung, Augenmuskulaturtraining und die Harmonisierung aller für die Augen relevanten TCM-Funktionskreise im Sinne einer Synergie und Einheit. Flankierend wirken effektive Methoden der Selbstregulation und ein spezifisches, funktionelles Ernährungs- und Nahrungsunterstützungsprogramm. Alles in allem machen die Programme nicht nur die Augen fit, gleichzeitig wird auch eine mentale Ruhepolung gefördert. Und das ist heute wichtiger denn je.

Was sind die Inhalte Ihrer Augenfitnessprogramme?

Das Basisprogramm ist niedrighschwellig, will heißen: einfach, sofort zu erlernen, für jedermann jederzeit anwendbar! Sei es im Stehen, im Sitzen oder sogar im Liegen. Es umfasst 10 ausgewählte, hocheffektive traditionelle Techniken der Selbstmassage und des Augenmuskulatur-Trainings. Es wird ergänzt um ein Follow-Up mit komplementären Techniken. Das weiterführende ganzheitliche Aufbauprogramm beinhaltet ein professionelles systemdynamisches Setting zur Stärkung des Funktionskreises Leber-Gallenblase und anderer relevanter Funktionskreise, angereichert um effektive Methoden der Selbstregulation und ausgewählte, überlieferte energetische Augenfitnesstechniken. Systemmodule sind: Qi-Aktivierung für die Augenfitness, BewegungsQiGong für die Augenfitness, Atemtechniken für die Augenfitness, QiGong-Form für die Augenfitness, Chan-Meditation für die Augenfitness. Das spezifische, funktionelle Ernährungs- und Nahrungsunterstützungsprogramm wirkt flankierend und vervollständigt die systematische Übungspraxis.

Wo können Interessierte die Augenfitness-Programme erlernen?

Die nächste Gelegenheit, die Augenfitness-Programme in entspannter Urlaubsatmosphäre kennenzulernen, ist am 10. Mai in Westerland im Rahmen des MY QIGONG-CAMPS SYLT 2015. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dürfen sich auf ein heiteres und kurzweiliges Miteinander und ein facettenreiches, interessantes Programm freuen. Im 2. Halbjahr 2015 folgen weitere Workshops, Seminare und Ausbildungen an den unterschiedlichsten Veranstaltungsorten. Unsere intensiven Instructoren-Ausbildungen sollen dazu befähigen, die Augenfitnessprogramme professionell an andere weiterzugeben. Nähere Informationen gibt es auf unseren Webseiten unter www.my-qigong.company.

Gibt es Bücher oder andere Medien zu Ihren Augenfitness-Programmen?

Zum Basisprogramm ist ein Trainingsvideo erschienen, das die 3TRUST MEDIA im Jahr 2013 in Zusammenarbeit mit Shaolinmeister Shi Xinggui produziert hat. Im Frühjahr 2015 kommen 2 Fachbücher von mir in den Buchhandel, in denen das vollständige Basis- und Aufbauprogramm präsentiert wird. Weitere Tools, wie beispielsweise CDs, Displays, Taschenkarten u.a. sind in Vorbereitung und werden nach ihrem Erscheinen ebenfalls durch den 3TRUST-Verlag vertrieben. Die Bücher, Medien und Tools können zwar nicht das professionelle Augenfitness-Training mit einem qualifizierten Instructor ersetzen, sind aber nützliche Hilfsmittel zur Sicherung eines nachhaltigen Trainingserfolges.

Das letzte Wort haben Sie ...

Ich möchte mit meiner Arbeit einen Beitrag dazu leisten, dass die Menschen die Welt mit anderen Augen sehen können. Und das meine ich in jeder Hinsicht (lächelt).

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Kontakt Daten/Pressekontakt:

Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert

In der Schleth 7, D-56567 Neuwied

Fon: + 49 (0)2631 405535

Email: mail@institut360.de

Ansprechpartner: Gottfried Eckert

Das Institut für berufliche Bildung, Gesundheit und Soziales. Gottfried Eckert mit Sitz in Neuwied (Rheinland-Pfalz) ist ein privater Bildungsdienstleister mit einem spezialisierten Angebot an innovativen Ausbildungen und Qualifizierungsprogrammen auf den Gebieten Gesundheit und Soziales.