

# Augenschule für Bildschirmtätigkeit

## *Sehtraining als Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung*

Heutzutage befinden sich unsere Augen bei der Arbeit im Bildschirmdauermodus.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Augen für die Herausforderungen des Alltags zu stärken, ungenutzte Sehpotenziale zu aktivieren und Ermüdungserscheinungen zu verhindern. Erleben Sie Ihre Augen im Zusammenspiel mit Ihrem Organismus und verbessern Sie Ihr körperliches Wohlbefinden. Besonders im Fokus steht in diesem Seminar der Stress für die Augen durch die tägliche Bildschirmtätigkeit. Diesen Stress abzubauen, die Augen beweglich zu halten und durch Entspannung und Regeneration zu entlasten, leistet einen wichtigen Beitrag für gesundes Sehen.

Das Seminar beinhaltet viele praktische Übungen – sowohl für Normalsichtige zur Prävention als auch für Kurz-, Weit- und Alterssichtige zur Umsetzung in den Alltag.

### ZIELGRUPPE

Alle, die viel Arbeitszeit am Bildschirm verbringen

### METHODEN

Kurzvortrag, praktische Übungen

### INHALTE

- Einführung in die Funktionsfähigkeiten der Augen im Zusammenspiel mit dem Organismus
- Aktive Belebung und Stärkung der Sehkraft
- Förderung der Augenbeweglichkeit, Augenmuskeltraining
- Erweiterung des peripheren Sehens
- Nah- und Fernsehen (Akkommodation)
- Stärkung der Fusionsfähigkeit (Beidäugigkeit)
- Augenschule für Bildschirm-Arbeiten
- Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen
- Augenerlebnisse durch Licht, Farben und Fantasie

### IHRE DOZENTIN



**Christiane Stütz** ist Referentin, Coach und Inhaberin der Firma Bildungsstützpunkt.

### AUF EINEN BLICK



📅 **05.07.2021** | # 41098F

🕒 9:15 Uhr – 16:45 Uhr

🏠 Haus der Akademien, Freiburg

💰 246,00 €

☎ 0761 38673-0

✉ [anmeldung@vwa-freiburg.de](mailto:anmeldung@vwa-freiburg.de)