

Augengesundheit im Büro und Alltag

Kennen Sie das auch? Sie stehen morgens auf und die Augen fühlen sich schwer und müde an.



Inhalte

Nachdem man das Haus verlassen hat, sich auf dem Weg zur Arbeit befindet und an der frischen Luft ist, fühlen sich die Augen direkt besser an. Ist man dann im Büro und schaut für lange Zeit auf den Bildschirm, werden die Augen immer trockener, fangen an zu brennen und man fühlt sich müde. Lernen Sie im Rahmen unseres kurzweiligen Aktivvortrages, wie Sie Ihre Augen ganztägig fit halten.

- Das Auge - unser wichtigstes Sinnesorgan
- Bewusstsein für das Auge wecken
- Praktische Übungen für Beruf und Alltag

Methodik:

- Vortrag, Übungen, Diskussion
- Optional: Postkarte zur Ergebnissicherung

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 45-90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

