

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Augenblick mal...!

Bauch, Beine, Po für die Augen? Visualtraining zur Verbesserung der Sehkraft

Inhalte

Dauerhafte Bildschirmarbeit belastet den gesamten Organismus. Auch unsere Augen sind extrem gefordert. Starres, konzentriertes Sehen auf einen 2-dimensionalen Monitor unter Einfluss von Kunstlicht verursacht unterschiedliche Beschwerden:

Fühlen Sie sich nach einem langen Arbeitstag am Computer ausgelaugt?

Haben Sie oft müde, brennende Augen?

Bemerken Sie Symptome wie Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen, schwankende Sehleistungen und/oder ansteigende Kurz-oder Alterssichtigkeiten?

In diesem kurzweiligen Workshop lernen Sie die Anwendung effektiven Sehfitnessübungen und ganzheitliche Entspannungsübungen für das visuelle Wohlergehen.

Angebot

Gruppenangebot/ Workshop
min. 4 Personen/max. 12 Personen

Dozent

Alexandra Römer
Augenoptikermeisterin
Zertifizierte und geprüfte Funktionsoptometristin (VVAO)
blicksprung
optometrisches visualtraining

Organisation

1 Durchlauf = 60 Minuten
nach Absprache auch 1,5 - 3 Stunden Workshop

Betrieb:

- Beamer
- Leinwand
- Fenster, Möglichkeit für Bildschirmpräsentation, Tisch, Stühle

Dozent:

- Übungsanleitungen, Trainingsmaterial (Perlenschnüre)

