12012 Computermüde Augen? - Gesunde Augen und entspanntes Sehen am Computerarbeitsplatz

Zielgruppe

Beschäftigte, die häufig am Computer arbeiten, Beschäftigte mit visuellen Stress-Symptomen wie zum Beispiel trockenen oder tränenden Augen, Brillen- und Kontaktlinsenträger7innen, Beschäftigte mit nachlassender Sehkraft, sowie alle, die einer Brille und Sehstress-Symptomen vorbeugen möchten

Ihr Nutzen

In unserer heutigen technisierten Arbeitswelt kommt es auf Höchstleistungen an - immer schneller und effizienter müssen Informationen aufgenommen und umgesetzt werden. Überwiegende Nahtätigkeit, ständiges Sehen auf zweidimensionale Flächen und falsche Sehgewohnheiten nehmen uns die Sehkraft und verschlechtern unsere Sehleistung. Halten Sie inne, spüren Sie wieder Ihre Augen, erkennen Sie, wie unser Sehen funktioniert und gewinnen Sie mit kurzen Körper- und Sehübungen Kraft für die an Sie gestellten Anforderungen des Arbeitsalltags.

Inhalt

- Wie funktionieren unsere Augen und wie halte ich sie gesund?
- Augenentspannung
- kurze, sanfte Sehkraftübungen
- ganzheitliche Methoden zur Aktivierung des Sehvermögens
- Umsetzung des Erlernten im Alltag

Abschluss

Teilnahmebestätigung

Termin

27.01.2027, 9:00 - 12:30 Uhr

Dauer

1 Tag(e) (4 Unterrichtsstunden)

Ort

Weimar

Dozent

Susanne Hitschold

Gebühr

118,15 € für Mitglieder
138,15 € für Nichtmitglieder
Die Lehrgangsgebühr beinhaltet Kosten i. H. v. 18,15 EURO für Übungsmaterialien.

Anmeldeschluss

bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn

Organisation

Viktoria Seidl 03643 207-124