

Seminar-Nr. 40200

Gesundes und lebendiges Sehen am digitalen Arbeitsplatz

Ganzheitliche Augen- / Sehschule

Termin

03.09.2024 , 7 Stunden

03.09.2024 von 09:00 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle, die etwas für ihr Sehen / ihre Augen machen möchten. Alle Mitarbeitenden in den Verwaltungen und Unternehmen, die besonderen Sehbelastungen wie zum Beispiel der Bildschirmarbeit ausgesetzt sind.

Inhalte

1. Sind die Augen das Sehen?
2. Sehen, was ist das?
3. Wie kann ich meinen Arbeitsplatz aus ergonomischer Körper- und Sehhaltung optimal einrichten?
4. Ursachen für verbreitete "Seh- und Augenprobleme".
5. Jede/r kann etwas für ihre/seine Augen / ihr/sein Sehen tun.
6. Übungen am Arbeitsplatz
7. Im Seminar werden Übungen vermittelt und durchgeführt:
 - Übungen zur Optimierung des Zusammenspiels von Körper und Augen.
 - Entspannungsübungen für die gesamte, die Augen beeinflussende Muskulatur.
 - Übungen zur Sehfelderweiterung.
 - Übungen zur Nah-Ferneinstellung der Augen.
 - Übungen zur Verbesserung des beidäugigen Sehens.
 - Übungen zur Stärkung der Augen / des Sehens.
8. Welche Fachleute können bei welchen Problemen helfen.

Ziele und Methoden

Gerade am Arbeitsplatz ist unser Sehsinn heute großen und einseitigen Belastungen ausgesetzt. Dieses Seminar richtet sich an alle in den Verwaltungen und Unternehmen, die besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind, deren Sehkraft nachlässt, die Sehprobleme haben oder diesen vorbeugen möchte. Das Seminar ist sowohl für Fehlsichtige wie Normalsichtige geeignet. In diesem Seminar geht es darum, einen Ausgleich zur einseitigen Belastung des Sehsinns zu vermitteln. Sehstresssymptome wie brennende und trockene Augen, Kopfschmerzen und nachlassende Sehkraft sollen vermieden werden. Durch geeignete Übungen wird die vorhandene Sehfähigkeit optimiert, der gesamte Sehorganismus vitalisiert und die Sehqualität verbessert. Zusätzliche Hinweise

Bitte bringen Sie Ihre Brille ggfs. Brillen und einen roten und einen grünen Buntstift mit zum Seminar.

Referent/-in

Uwe Seese, Heilpraktiker, Augenoptikermeister und Funktionaloptometrist

Ort

Verwaltungsakademie

Bordesholm