

Müde Augen frisch gemacht oder Was müde Augen brauchen



Trainer:

Mag. Heinz Peter Steiner

Gesundungsinitiator – sportwissenschaftlicher Berater, Mentaltrainer, Atemtherapeut, Entspannungscoach, Mobility Trainer, Rückenschullehrer, Advanced Fascial Fitness Trainer, Qi Gong Ausbildner

Online-Workshop für gesundes Sehen am Arbeitsplatz (1,5 h)

Die zunehmende Computerisierung der Arbeitsplätze und der verstärkte Einsatz von Handys und Tablets hat dazu geführt, dass Augenbeschwerden in den letzten Jahren massiv zugenommen haben. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Augenbeschwerden von 40 – 60 % der Befragten als schwerwiegende körperliche Beeinträchtigungen benannt werden.

Leider ist den wenigsten bewusst, dass es wirkungsvolle Augenübungen gibt, um diese Belastungen zu reduzieren bzw. diesen Veränderungsprozessen vorzubeugen. Was Sie selber tun können, um Augenbeschwerden (trockene Augen, Reduktion der Sehkraft), Müdigkeitserscheinungen sowie Sehstress auszugleichen, erfahren Sie in diesem Workshop. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von wirkungsvollen Kurzübungen und hilfreichen Tipps, die sich effektiv und praktikabel im Arbeitsalltag einsetzen lassen.

Ziele

- Augenbelastungen und Augenbeschwerden reduzieren
- Hilfreiche Kurzübungen zur Belebung und Regeneration der Augen
- Augenbeschwerden vorbeugen
- präventives Augentraining

Inhalte

- Einfache und wirkungsvolle Augenübungen
 - Zur Regeneration und Entspannung der Augen
 - Zur Lockerung und Beweglichkeit der Augenmuskulatur
 - Zur Reduktion von Sehstress
 - Zur Anregung der Sehkraft
- angewandte Ergonomie zur Verbesserung des Sehens,
 - Einfluss von Schulter/Nacken auf Sehqualität
 - Bildschirm (Größe, Positionierung, Neigung, ...)
 - Beleuchtung (Spiegelungen, Lichtqualität, Lichtquellen, ...)
 - Gleitsichtbrillen, PC-Brillen und Rasterbrillen
- Klärung von individuellen Fragen der Teilnehmenden

Termine auf Anfrage.

Verwendete Medien: Microsoft Teams / Webex / Zoom