



**Institut für Sehen und Wissen** : Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach, Sehtrainerin und NLP-Master  
Seminare : Einzelberatung : Fortbildung und Weiterbildung : 42657 Solingen : Neuenhofer Straße 11  
Büro Haan : Fon 0 21 29 / 92 68 10 : [www.vivacreavista.de](http://www.vivacreavista.de)

# Seminar Gesundes Sehen 1

## Basisseminar

Kennen Sie müde, trockene Augen und verschwommenes Sehen bei der Bildschirmarbeit?  
Haben Sie Schulter- und Nackenverspannungen und Kopfschmerzen?

Bildschirmarbeit bedeutet auch Arbeit für die Augen, besonders wenn Sie sehr viel am Bildschirm arbeiten. Damit Sie auch in Zukunft „gut sehen“ können, gilt es vorzubeugen.

Das Seminar hilft Ihnen, Sehstress am PC frühzeitig wahrzunehmen und diesem mit Übungen in Kurzpausen entgegenzuwirken.

Mit den gelernten Übungen können Sie sich schnell und effektiv erfrischen und regenerieren und erholt an den Arbeitsplatz zurückkehren.

### **Nutzen und Lernziele:**

- Sie lernen einfache Übungen und Tricks zur mentalen und visuellen Entspannung kennen
- Sie erleben, was Sie selbst für Ihre Augen tun können, um sie beweglich und gesund zu halten
- Sie können sich schnell und effektiv am Arbeitsplatz entspannen und die Konzentration stärken.

### **Inhalte:**



- Übungen zur Lockerung der Augenmuskulatur
- Ausgleichsübungen zur Belastung der Augen am PC
- Übungen zur Augenentspannung und Augenvitalisierung
- Nacken- und Schulterentspannung
- Akupressurübungen gegen trockene und müde Augen

### **Zielgruppe:**

- Mitarbeiter, die einen Bildschirmarbeitsplatz haben
- Mitarbeiter, die Augenbeschwerden im Arbeitsalltag kennen und abbauen wollen
- Mitarbeiter, die Augenbeschwerden vorbeugen wollen

### **Methoden:**

- Mentaltraining, Sehtraining, Coaching und Lösungsorientierte Beratung

### **Seminarleitung:**

- Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach, Sehtrainerin