



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

Seminar Gesundes Sehen 2

Schwerpunkt Augen-Schulter-Nacken

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

Bildschirmarbeit kann - selbst bei einem optimal eingerichteten Arbeitsplatz - zu Schulter- und Nackenverspannungen führen und sich nachteilig auf die Augen auswirken.

Damit Sie auch in Zukunft einen entspannten Schultergürtel haben und gut sehen können, gilt es vorzubeugen.

Das Seminar hilft Ihnen, Anspannung am PC frühzeitig wahrzunehmen und diesem mit Übungen für Schultern, Nacken und Augen 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:

- Die Schulter- Nacken- und Kieferpartie entspannen
- Den Zusammenhang von Nackenverspannungen und Sehproblemen verstehen
- Die Sehkraft durch ein gutes Zusammenspiel der Augen mit dem Nacken stärken
- Sich schnell und effektiv am Arbeitsplatz entspannen und die Konzentration stärken

Inhalte:

- Übungen zur Lockerung der Schulter- Nacken- und Kiefermuskulatur
- Übungen, die die Gesundheit und Beweglichkeit der Wirbelsäule unterstützen
- Ausgleichsübungen zur Belastung der Augen am PC
- Übungen zur Augenentspannung und Augenvitalisierung

Zielgruppe:

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

Methoden:

- Mentaltraining, Sehtraining, Coaching und Lösungsorientierte Beratung

Seminarleitung: Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach und Sehtrainerin