



**Institut für Sehen und Wissen** Judith Bolz  
Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung  
Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · [judith.bolz@vivacreavista.de](mailto:judith.bolz@vivacreavista.de)  
[www.vivacreavista.de](http://www.vivacreavista.de)

# Seminar Gesundes Sehen 2

## Entspannte Schultern – gelöster Nacken – klare Sicht

Haben Sie Schulter- und Nackenverspannungen und Kopfschmerzen?

Kennen Sie müde, trockene Augen und verschwommenes Sehen bei der Bildschirmarbeit?

Bildschirmarbeit kann zu verspannten Schultern führen und bedeutet Arbeit für die Augen. Damit Sie auch in Zukunft einen entspannten Schultergürtel haben und „gut sehen“ können, gilt es vorzubeugen.

### **Nutzen und Lernziele:**

- Sie lernen einfache Übungen zur schnellen Schulter- und Nackenentspannung
- Sie üben, wie Sie die Gesundheit und Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule unterstützen
- Sie erfahren, wie eine gute Sitzhaltung für ein waches Gehirn und gute Konzentration sorgt
- Sie erleben eine Wechselwirkung von einem lockeren Nacken und guter Sicht
- Sie können sich schnell und effektiv am Arbeitsplatz entspannen und erfrischen

### **Inhalte**

- Übungen zur Lockerung der Schulter- Nacken- und Kiefermuskulatur
- Übungen für die Gesundheit und Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Kurzübungen zur Augenentspannung und Augen-Vitalisierung

### **Zielgruppe:**

- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
- die einen Bildschirmarbeitsplatz haben
- die Nacken- und Augenbeschwerden im Arbeitsalltag entgegenwirken wollen
- die Schulter-, Nacken- und Augenbeschwerden vorbeugen möchten

### **Methoden:**

Sehtraining, Körperentspannung, Mentaltraining,, Coaching und Lösungsorientierte Beratung

### **Seminarleitung:**

Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach, Sehtrainerin und Zaubertherapeutin