



Institut für Sehen und Wissen Judith Bolz
Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung
Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · judith.bolz@vivacreavista.de
www.vivacreavista.de

Basisseminar Gesundes Sehen 1

Entspannte Augen – frischer Geist - klare Sicht

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 Augen-Vitalisierung
- Übungen zur Nacken und Schulterentspannung
- Akupressur-Übungen gegen trockene und müde Augen

Zielgruppe:

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

Methoden:

Sehtraining, Körperentspannung, Mentaltraining, Coaching und Lösungsorientierte Beratung

Seminarleitung:

Judith Bolz, Diplompädagogin, Sehtrainerin, Coach, und Zaubertherapeutin