

Gesundheit im Auge behalten

Immer mehr Informationen werden durch visuelle Medien aufgenommen. Aufgrund der ständigen Belastung durch die Arbeit am Computer, das ständige Nutzen des Handys sowie viele weitere Einflüsse, die uns im Alltag begegnen, ist es umso wichtiger, eine Balance für die Augen zu schaffen. Unsere Augen sind die am meisten genutzten Sinnesorgane und werden aufgrund dieser Einflüsse häufig einseitig belastet. Diese Einflussfaktoren erfolgreich zu meistern und den eigenen Augen mehr Aufmerksamkeit zu widmen, ist Ziel unseres Halbtagesseminars zum Thema Augentraining.



Im Halbtagesseminar geht es um die Vermittlung von wichtigen Aspekten für einen bewussten Umgang mit unseren Augen und das Kennenlernen von einfachen Übungen für den (Arbeits-)Alltag, um langfristig die Leistungsfähigkeit des Sehsinns zu erhalten.

Der Ansatz des Augentrainings ist es, einen bewussten und achtsamen Umgang mit den Augen und dem Seh Sinn im Alltag zu vermitteln.

Bewusst mit den eigenen Augen und dem Seh Sinn umzugehen, heißt zu wissen, wie die Augen mit dem ganzen Körper zusammenhängen und zu erleben, wie Körper und Augen optimal zusammenarbeiten. Tägliche Aufmerksamkeit und Zuwendung, wirkungsvolle Entspannung sowie bewusste Unterstützung für die Vielfalt ihrer Aufgaben soll hier im Mittelpunkt stehen.

Durch einfach zu erlernende und mühelos zu praktizierende Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind, erreichen die Teilnehmenden einen ersten Schritt für einen besseren Umgang mit ihren Augen und können so langfristig die Leistungsfähigkeit ihres Seh sinnes fördern bzw. erhalten.

Mögliche Themenschwerpunkte

- Der Aufbau und Funktionen der Augen
- Anforderungen an unser Auge im (Arbeits-)Alltag
- Was ist für unsere Augen wichtig und wofür ist unser Auge gemacht?
- Visualtraining - Verbesserung der Wahrnehmungsfähigkeit
- Erlernen von Übungen für die Augenbeweglichkeit
- Erlernen von Entspannungsübungen
- Erlernen von Übungen für den Alltag
- Ein Blick auf die Ergonomie am Arbeitsplatz

Alle Themenböcke werden sowohl theoretisch erläutert als auch praktisch umgesetzt. So kann das Erlernte unmittelbar und unter fachlicher Anleitung gefestigt werden. Zudem bekommen die Teilnehmenden Übungsmaterialien an die Hand, um das erlernte Wissen besser im Arbeitsalltag umsetzen zu können.

Interesse geweckt?!

Wir beraten Sie gern!

Tel.: 05241 7089310

info@soma-consult.com