

## **Inhouse-Seminar**

### **„Augentraining – zur Entspannung und Stärkung des Sehvermögens“**

Die Augen gehören zu unseren wichtigsten Sinnesorganen. Doch bei zu viel Computerarbeit sind sie oft überfordert, werden müde und bringen nicht mehr die gewünschte Leistung.

Machen Sie Ihre Augen mit einfachen und effektiven Augenübungen wieder fit. Mit Augengymnastik und Augenentspannung lernen Sie die Muskeln rund um das Auge entsprechend zu trainieren, mit dem Ergebnis, wieder besser sehen zu können.

#### **Ziele:**

Stärkung der Augenmuskeln  
Lockerung und Entspannung der Augenmuskeln  
Anleitung zur Verbesserung der Sehleistung

#### **Inhalte:**

Sehtests  
Klein gedruckte Texte anschauen und lesen lernen  
Kreis- und Schwingübung  
Übung mit dem Tibetischen Rad  
Ernährungsempfehlungen für die Augen  
Grundlagen des Sehtrainings  
Hintergründe von Augen- und Sehproblemen

**Dauer des „Inhouse“-Seminars:** ca. 3-4 Stunden

**Preis:** € 250,00 pro Stunde (unabhängig von der Teilnehmerzahl)

**Mag. Dr. Susanne Altmann**

Gesundheitssoziologin, Autorin von Gesundheitsratgebern

Dipl. Syst. Coach, Trainerin, Sportwissenschaftlerin

Tel.: 0664 / 144 77 89

E-Mail: [info@schreibstar.at](mailto:info@schreibstar.at)

[www.schreibstar.at](http://www.schreibstar.at)