

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: auf Anfrage

Mag. Dr. Susanne Altmann

Gesundheitssoziologin, Autorin von Gesundheitsratgebern

Dipl. Syst. Coach, Trainerin, Sportwissenschaftlerin

Tel.: 0664 / 144 77 89

E-Mail: info@schreibstar.at

www.schreibstar.at