

Workshop Augenyoga

Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen, die Sehstress-Symptomen entgegenwirken wollen	
Ihr Nutzen	Der Workshop basiert auf theoretischer Wissensvermittlung rund um das Thema des menschlichen Auges und beinhaltet praktische Anteile, welche Ansätze zur Prävention von bildschirmbedingten Arbeitserkrankungen enthalten.	
Inhalt	Augenyoga selbst beinhaltet eine Kombination von sogenannten Asanas und Augen-, Entspannungs- und Meditationsübungen. Diese Übungen können Sie selbstständig am Arbeitsplatz durchführen. Meist dauert eine Übung nicht länger als 60 Sekunden Zudem schließt der Workshop mit einer Yogastunde zum Thema „Auge und Entspannung“ ab. Sie erfahren selbst in einer Yogastunde, welche Möglichkeiten Yoga bietet um die Augen und den Körper zu entspannen.	
Arbeitsmittel	Bitte bringen Sie eine Matte / Decke zur Veranstaltung mit.	
Dozentin	Pauline Beitz	
Nummer	L-06-20/22	
Termin	5. Dezember 2022 von 09:00 bis ca. 12:00 Uhr	
Ort	SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)	
Entgelt	103,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	134,00 €	Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.sksd.de informieren.