neu

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 Meditatationsübungen. 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

Kristin Stary

Nummer

L-06-20/19

Termin

26. September 2019 von 09:00 bis ca. 12:30 Uhr

Ort

SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)

Entgelt

87,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
114,00 €	Nichtmitglieder