

# Workshop Augenyoga

---

<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeiter/-innen, die Sehstress-Symptomen entgegenwirken wollen
<b>Ihr Nutzen</b>	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.
<b>Inhalt</b>	<p>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</p> <p>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.</p>
<b>Arbeitsmittel</b>	Bitte bringen Sie eine Matte / Decke zur Veranstaltung mit.

---

<b>Nummer</b>	<b>Dauer</b>	Bitte senden Sie uns Ihre Voranmeldung
L-06-20	0,5 Tag	
<b>Entgelt</b>	103,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
	134,00 €	Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.skds.de](http://www.skds.de) informieren.