

Gesund sehen - Teil 1

Augentraining mit ganzheitlicher Entspannung und Gesundheitsprävention am Bildschirmarbeitsplatz

Zielgruppe Mitarbeiter/-innen, die Sehstress-Symptomen entgegenwirken wollen

Ihr Nutzen Unsere Augen sind das Tor zur Welt. Welch unschätzbares Sinnesorgan das Auge ist, merken wir erst dann, wenn unsere Sehkraft nachlässt oder eingeschränkt wird. Noch nie war die visuelle Belastung so groß wie in der heutigen Zeit. Sowohl die Arbeitswelt als auch die Aktivitäten in der Freizeit führen zu einer hohen Beanspruchung der Augen. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, mit diesen Herausforderungen bewusst und erfolgreich umgehen zu können. Die Augenschule ist ein auf die Sehanforderungen und Sehbedürfnisse unserer Zeit ausgerichtetes Präventions- und Ausgleichsprogramm im Rahmen der betrieblichen und privaten Gesundheitsvorsorge für die menschliche Sehfähigkeit. Sie werden in die Lage versetzt, mit einem einfachen, alltagstauglichen Übungsprogramm Stress-Symptome beim Sehen zu erkennen, ihnen erfolgreich entgegenzuwirken und sie zukünftig zu vermeiden und somit Sehproblemen vorzubeugen. Kurzfristig werden Sie eine spürbare Entlastung von Sehstress-Symptomen wie Augenbrennen, Augenjucken und Kopfschmerzen spüren. Langfristig kann eine Stabilisierung und Optimierung der vorhandenen Sehfähigkeit erreicht werden.

Inhalt

1. Anatomie und Physiologie des Auges
 - Aufbau des Auges
 - Grundlagen des Sehvorganges
 - allgemeine Sehprobleme
2. Einfluss der Medien auf das visuelle System
 - Anforderungen des modernen Lebens
 - Ergonomie des Bildschirmarbeitsplatzes für die Augen
 - gesundes Licht
3. Gesundes Sehen
 - natürliche Sehkraft entwickeln durch Bewegung
 - natürliche Augenbeweglichkeit entwickeln - vom starren zum beweglichen Blick, um das harmonische Gleichgewicht der Sehkraft wieder herzustellen
 - Zusammenspiel von Körper, Geist und Augen
 - Nahrung für die Augen
 - Möglichkeiten und Grenzen der Prävention
4. Zusammenfassung
 - „Koffer packen“
 - praktische Tipps

Dozentin Elke Westphal, Augentrainerin

Nummer L-06-10/19

1. Termin 17. April 2019 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
2. Termin 27. November 2019 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Aushang 5. Etage)
Entgelt 112,00 € Mitglieder des Zweckverbandes
 145,00 € Nichtmitglieder