



Augenentlastung- & Entspannungstraining

Aktiv Workshop gegen Augenbeschwerden und Kopfschmerzen

Hintergrund

Regelmäßige stundenlange Arbeit an Bildschirm und Schreibtisch belastet oftmals die Augen und reduziert die Sehqualität.

Viele Menschen bemerken, dass die Augen schmerzen, tränen, zu trocken wirken oder brennen.

Auch Kopfschmerzen sind oftmals Zeichen von großer visueller Belastung. Spätestens wenn die Buchstaben anfangen zu „verschwimmen“ und die Augen abends gerötete sind, ist es hilfreich für Entlastung und Entspannung zu sorgen.

Aktive Übungen und Trainings beugen Beanspruchungen vor und reduzieren Beschwerden.

Für wen gedacht?

Der Workshop ist für Personen konzipiert, die mehrere Stunden des Tages an Bildschirmen und in Büros arbeiten.

Zeit und Ort?

Der Zeitbedarf richtet sich nach Art und Stärke der Beanspruchungen und den Vorkenntnissen der Teilnehmer/innen.

Die Räumlichkeit soll genügend groß und ruhig sein, gerne in Ihrem Unternehmen.

Themenschwerpunkte:

Augenentspannung- und Entlastung, Atemübungen, Entspannungstraining, Tipps für den Alltag sowie ein Übungs-Skript.



Wir passen die inhaltlichen Schwerpunkte ihren speziellen Bedürfnisse an.