
12012 Computermüde Augen? - Gesunde Augen und entspanntes Sehen am Computerarbeitsplatz

Zielgruppe	Beschäftigte, die häufig am Computer arbeiten, Beschäftigte mit visuellen Stress-Symptomen wie zum Beispiel trockenen oder tränenden Augen, Brillen- und Kontaktlinsenträger*innen, Beschäftigte mit nachlassender Sehkraft, sowie alle, die einer Brille und Sehstress-Symptomen vorbeugen möchten
Ihr Nutzen	<p>In unserer heutigen technisierten Arbeitswelt kommt es auf Höchstleistungen an - immer schneller und effizienter müssen Informationen aufgenommen und umgesetzt werden. Überwiegende Nahtätigkeit, ständiges Sehen auf zweidimensionale Flächen und falsche Sehgewohnheiten nehmen uns die Sehkraft und verschlechtern unsere Sehleistung.</p> <p>Halten Sie inne, spüren Sie wieder Ihre Augen, erkennen Sie, wie unser Sehen funktioniert und gewinnen Sie mit kurzen Körper- und Sehübungen Kraft für die an Sie gestellten Anforderungen des Arbeitsalltags.</p>
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">- Wie funktionieren unsere Augen und wie halte ich sie gesund?- Augenentspannung- kurze, sanfte Sehkraftübungen- ganzheitliche Methoden zur Aktivierung des Sehvermögens- Umsetzung des Erlernten im Alltag
Abschluss	Teilnahmebestätigung

Termin	27.01.2027, 9:00 - 12:30 Uhr
Dauer	1 Tag(e) (4 Unterrichtsstunden)
Ort	Weimar
Dozent	Susanne Hitschold
Gebühr	118,15 € für Mitglieder 138,15 € für Nichtmitglieder Die Lehrgangsgebühr beinhaltet Kosten i. H. v. 18,15 EURO für Übungsmaterialien.
Anmeldeschluss	bis 14 Tage vor Lehrgangsbeginn
Organisation	Viktoria Seidl 03643 207-124