

Eye of the Tiger

Gesunde und leistungsfähige Augen trotz hoher visueller Beanspruchung

Inhalt und Ziele

Immer mehr Menschen verbringen ihre Arbeitszeit an Bildschirmarbeitsplätzen, und auch im privaten Bereich sind Computer, Tablet, Smartphone etc. nicht mehr wegzudenken.

Die Sehfunktion ist zur zentralen Sinnesleistung des Menschen geworden. Daher erscheint es umso wichtiger, das visuelle System (Auge, Gehirn und Körper) effizient zu trainieren, damit Symptome der Überlastung wie die folgenden hintangehalten werden:

- Trockene, brennende und müde Augen
- Verschwommenes Sehen
- Nacken- und Rückenschmerzen
- Undefinierte Kopfschmerzen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Mangelnde Leistungsfähigkeit
- Frühzeitiges Ermüden

Der Schwerpunkt des Seminars besteht darin,

- sich schlechter Sehgewohnheiten bewusst zu werden,
- effiziente Übungen für das visuelle System zu erlernen,
- Tipps für die Umsetzung im Alltag zu erfahren,
- alternative Therapieergänzungen kennenzulernen,
- das Wissen über gesunde »Augennahrung« aufzufrischen,
- die lauernden Gefahren zu erkennen und sowohl die körperliche als auch die geistige Flexibilität und Fitness zu steigern.

So kann das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zunehmen. Chronische Gesundheitsprobleme können vermieden werden, gleichzeitig steigt die Arbeitsleistung und das Strahlen und Funkeln der Augen bleibt erhalten.

Lernmethode

Theorie-Input, Reflexion, Körperübungen

Zielgruppe

Personen, deren Sehsinn erhöhtem Stress ausgesetzt ist

Trainerin

- Frau Eva Holzinger, ganzheitliche Sehtrainerin

Zeit & Ort

Dauer: 1 Tag
Seminarnummer: MS 577 **Neu**
Termine: 20. Juni 2018
14. November 2018
Ort: Schloss Laudon

Organisation

In Verantwortung von: Frau Dr. Ursula Eder
Sekretariat: Frau Petra Ranzenbacher

Über die Trainerin

Eva Holzinger

Diplomierte Physiotherapeutin, Osteopathin und ganzheitliche Sehtrainerin
eva.holzinger@bodyandeye.at