

ENTSPANNTES SEHEN AM COMPUTER

NATÜRLICHE METHODEN ZUR STÄRKUNG DER SEHKRAFT

EIN TRAININGSPROGRAMM FÜR BILDSCHIRMARBEITER



In unserer multimedialen Gesellschaft sind unsere Augen immer höheren Anforderungen und Belastungen ausgesetzt.

Bildschirmarbeit, Fernsehen und sonstige Naharbeit führen kombiniert mit Stress häufig zu Befindlichkeitsstörungen wie brennenden, trockenen, müden Augen, erhöhtem Spannungsgefühl in den Augen oder gar zu Fehlsichtigkeit.

→ *Zahlreiche Studien belegen, dass Augenbeschwerden mittlerweile neben Rückenproblemen zu den häufigsten Beschwerden am Arbeitsplatz gehören.*

VERÄNDERUNGEN DER SEHGEWOHNHEITEN DURCH DEN COMPUTER:

ohne Computer

- * Augen bewegen sich viel
- * Der Sehabstand ändert sich häufig
- * Das Sehen ist räumlich, 3-D

- * Der ganze Mensch bewegt sich mehr
- * Kommunikation mit Anderen ist größer

mit Computer

- * Augen bewegen sich wenig
- * Augen fokussieren im gleichen Abstand
- * Das Sehen ist 2-dimensional
- * Es kommt zum „Tunnelblick“
- * Der Mensch „friert ein Stück ein“.
- * Weniger Kommunikation mit Anderen

→ *Mit diesem Trainingsprogramm lernen Sie bzw. Ihre Mitarbeiter wirksame Selbsthilfemethoden, um die Sehkraft positiv zu unterstützen.*

TRAININGSINHALTE:

- ein ergonomisch richtig gestalteter Arbeitsplatz
- Entwicklung augenfreundlicher Sehgewohnheiten
- Übungen für visuelle Entspannung
- Entspannung für Rücken und Schulter-/Nackebereich
- Kinesiologische Übungen für Gehirnintegration und Erhöhung der Augenenergie
- u.v.m.

NUTZEN DES SEHTRAININGS:

- Entspannteres Sehen: weniger physischer und mentaler Stress, weniger Augenbeschwerden
- Mehr Energie
- Leichtere Konzentrationsfähigkeit
- Bessere Arbeitsergebnisse
- Verminderung von Ausfallzeiten
- Motivation zur Selbsthilfe: Bewusstes Sehverhalten/ Erkennen eigener Einflussmöglichkeiten

Das Training wird auf die individuellen Bedürfnisse und Erfordernisse Ihrer Firma abgestimmt.

Nähere Informationen und eine unverbindliche Beratung erhalten Sie bei:

Mag. Michaela Lehner Praxis für Kinesiologie, NAET, Sehtraining
& Gesundheitscoaching Rudolfstr. 24 A- 4040 Linz
Tel. 0664-3945298 office@lifeandvision.net www.lifeandvision.net

