

Augenspaziergang

Ein visueller Erlebnispfad in der Natur

Ein Augenspaziergang dient dem Ausgleich zur Bildschirmarbeit und regt alle Sinne an. Im Grünen erholen sich die Augen fast von selbst. Bewegung, frische Luft und einfache Augenübungen entspannen die Augen spürbar. Dies fördert die Gesundheit und Sehkraft der Augen einerseits und erhält Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit andererseits. Es werden Augenübungen vermittelt, die dafür genutzt werden können, die Augen bei der Bildschirmarbeit zu entspannen.

Ihr Nutzen

Sie lassen den Blick in der Natur schweifen und lösen damit die Starre in den Augen.
Sie erleben, wie die Augen belebt werden und sich eine visuelle Tiefenentspannung einstellt.
Sie lernen Möglichkeiten kennen, die Augen in Ihren Pausen zu erfrischen.

Der Inhalt

- ▶ Wirkung der Natur auf die Augen
- ▶ Spaziergang mit Achtsamkeitsübungen an verschiedenen Stationen
- ▶ Augenübungen für drinnen und draußen

Ihr Mehrwert

Jeder Teilnehmer bekommt ein Minikaleidoskop, das eine visuell eintönige Umgebung farbenfroh macht.

Umfang des Workshops

Der Augenspaziergang dauert ca. 60 Minuten.
Teilnehmerzahl bis 12 Personen.

Die Referentin



Barbara Brugger ist seit mehr als 20 Jahren erfolgreich als Referentin tätig. Ihre Schulungen sind praxisorientiert, dynamisch und abwechslungsreich. Sie arbeitet als Augentrainerin und Fachkraft für Arbeitssicherheit, ist als Ausbilderin aktiv und hat zwei Bücher sowie diverse Fachartikel zum Augentraining am Computer und zur ergonomischen Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen veröffentlicht.