

Mini-Übungen für die Augengesundheit

Mit Augenübungen mühelos sehen und entspannt arbeiten

In diesem zweistündigen Schnupperworkshop erfahren die Teilnehmer, warum es sich lohnt den Blick regelmäßig vom Computerbildschirm zu lösen. Mit acht einfachen Augenübungen erholen sich die Augen von der Bildschirmarbeit. Die Übungen sind für kurze visuelle Bildschirmpausen geeignet und entspannen die Augen im Büro und unterwegs. Das Poster „AugenPause: Wohlfühlen in 90 Sekunden“, das die acht Augenübungen zeigt, erinnert die Teilnehmer daran, die Übungen regelmäßig auszuführen.

Ihr Nutzen

- ▶ Sie vermeiden Ermüdungssymptome wie trockene, brennende oder gerötet Augen.
- ▶ Sie können sich gut konzentrieren und halten am Computer länger durch.
- ▶ Sie erleben, wie die Augenübungen insgesamt entspannend wirken.

Der Inhalt

- ▶ Augen brauchen Bewegung und Abwechslung
- ▶ Belastende Faktoren bei der Bildschirmarbeit
- ▶ Wirkungsvolle Mini-Übungen zum Augentraining im Büro

Ihr Mehrwert

Jeder Teilnehmer erhält ein Poster „AugenPause: Wohlfühlen in 90 Sekunden“.

Hier können Sie das Augenposter ansehen:

<http://www.ecovital.de/zum-shop-pc-pause/augenpause-wohlfuehlen-in-90-sekunden.html>

Umfang des Workshops

Der Schnupperworkshop dauert 2 Stunden.

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.