

## › Ohne Problem besser sehen

### DAS SEHTRAINING

Diese kleine Einführung zum Thema „Visualtraining“ gibt Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit den Sehvorgang so stressfrei wie möglich zu gestalten und dafür zu sorgen, dass sich z.B. ggf. die Sehstärke nicht weiter verschlechtert. Regelmäßiges Augentraining kann sogar dazu führen, dass die Sehfähigkeit verbessert wird.

Durch alltagstaugliche Seh-Übungen lernen die Workshop-Teilnehmer ihre Augen zu entlasten und so z.B. Augenbrennen, trockene Augen, Licht- und Blendempfindlichkeit, Kopfschmerzen, nachlassender Konzentration und geistiger Erschöpfung entgegen wirken zu können.



DAUER: 45-90 Minuten

Halbtagesatz: 2 Workshops/Einsatztag

Ganztagesatz: 4 Workshops/Einsatztag

› MEHR INFOS