



## AUGENFITNESS IM BÜRO

Sehtraining verbessert die Sehqualität und das körperliche Wohlbefinden, schafft Ausgleich und sorgt somit für leistungsfähige, beschwerdefreie Augen und klares Sehen – den ganzen Tag.

**Dieses Seminar bietet Hilfe, auch präventiv, bei:**

- schmerzenden, überlasteten Augen und nachlassender Sehkraft
- Ermüdung und nachlassender Konzentration
- Verspannungen, besonders im Schulter- und Nackenbereich.

Das „Sehen“ wird in Beziehung zum ganzen Körper gebracht und die Einseitigkeit der „Schwerstarbeit“ am Bildschirmarbeitsplatz verdeutlicht.

Die Übungen sind leicht anwendbar, wirkungsvoll und lassen sich gut in den Arbeitsalltag einbinden.

**Inhalt:**

- Basics des Sehtrainings  
(Entspannung, Koordination und Stärkung der Grundfunktionen der Augen)
- Lockerungs- und Entspannungsübungen für den Körper
- Massagetechniken bei Nacken- und Augenverspannungen
- Augenakupressur
- Kurzübungsprogramm zur praktischen Umsetzung am Arbeitsplatz
- Informationen zu Sehtraining, Augenanatomie, Sehgewohnheiten
- Umfassendes Skript als Handout

Das Seminar ist als Inhouse-Schulung buchbar. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, das Aufbau-seminar „**Augenfitness im Büro II**“ durchzuführen.

Zur weiteren Beratung und Terminabsprache stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Beate Otter  
Lindenstr. 3  
36282 Hauneck

☎ 06621 - 896930  
✉ [info@blickwechsel-otter.de](mailto:info@blickwechsel-otter.de)  
🌐 [www.blickwechsel-otter.de](http://www.blickwechsel-otter.de)

