



Thema: Gesundes Sehen - Mit Augenyoga am Bildschirmarbeitsplatz entspannen

VA-Nr.: K 010.66/24-01

Bereich: Amtsübergreifende Fortbildungen

Ein Übungsprogramm zur Verbesserung der Sehfähigkeit vereint mit der positiven Wirkung von Yoga-Pilates und Augentraining nach Thomas Wesselhöft

Die Übungen haben eine positive Wirkung auf die Wirbelsäule und das Nervensystem mit großartigen Effekten auf die Wahrnehmung und die Sehkraft. Sie sind leicht erlernbar und können jederzeit im Alltag angewendet werden. Bereichern Sie Ihr Leben und Ihren beruflichen Alltag mit einer Methode, die Freude und Gesundheit verbindet.

Beim Yoga geht es nicht um Leistung, sondern einzig und allein darum, dass Sie etwas für Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden tun. Entdecken Sie, wie sie durch Yoga, Lachen und ganzheitliche Augenübungen gelassen in den Tag starten, zwischendurch und unterwegs, am Arbeitsplatz und am Abend Ihre innere Balance finden.

Yoga und ganzheitliches Augentraining verbinden zwei Techniken, die sich durch ganzheitliche Körperentspannung, besonders der Augenmuskulatur, auszeichnet. Auch Augenmuskeln können verspannen und den Blick trüben.

Das Übungsprogramm eignet sich für Normal- und Fehlsichtige gleichermaßen und enthält zahlreiche Anleitungen zur Augenentspannung, Akupressur und Yogaübungen.

Durch die Verbindung dieser Techniken können sowohl der allgemeine Gesundheitszustand als auch die Sehkraft intensiver gefördert und verbessert werden.

Einfluss der Bildschirmarbeit auf das visuelle System

- Belastung der Augen durch den Bildschirm (wdh.)
(wie gehe ich richtig mit dem Bildschirmarbeitsplatz um)

Yoga-Pilates für die Augen

- Gerader Rücken – wachere Augen (wdh.)
- Tiefe Atmung – gesunde Augen
- Starke Nerven – scharfe Sicht
- Aktivierte Gehirnhälften – befreites Sehen
- Gute Konzentration – neuer Blickwinkel

Zusammenfassung

- Koffer packen

Ziel des Seminars: Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens durch:

- Lockerung der Augenmuskulatur – Augen werden gestärkt
- Lösen von Verspannungen im Schulter-Nackenbereich
- Erhöhung der Leistungsfähigkeit der Augen
- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit

DOZENTIN:

Elke Westphal, Augentrainerin



ARBEITSMITTEL:

Diese werden Ihnen gestellt.

Datum:	13.06.2024	Zeit:	9:00 - 16:00 Uhr
Seminarort:	Institutsgebäude Magdeburg Albrechtstr. 7 39104 Magdeburg		
Veranstalter:	SIKOSA e.V. Katrin Wille 0391 56540-31		
Preis Mitglieder:	169 Euro		
Preis Nichtmitglieder:	249 Euro		