



---

## Gesundes Sehen - Augenentspannung am Bildschirmarbeitsplatz

---

Dieses Seminar ist ausgerichtet auf die Sehfähigkeit und Bedürfnisse am Bildschirmarbeitsplatz..

**Wir alle sind auf eine Art des Sehens fixiert: klares, scharfes und deutliches Sehen.**

Dafür strengen wir uns an und setzen unser ganzes Sehsystem unter Druck. Dies geschieht häufig mit bedingtem Erfolg, da die Augen äußerst sensibel auf Stress reagieren.

Langes Sitzen im Büro, Bildschirmarbeit - das Sehen ist anstrengend, Texte verschwimmen vor den Augen. Das genaue Gegenteil erleben wir in einem entspannten Urlaub: Sonne, gute Laune, die Augen und der Blick schweifen in die Ferne. Vielleicht haben Sie schon die Erfahrung gemacht, dass sich Ihr Sehen im Urlaub verbessert. Es wird leichter und klarer und Ihre Wahrnehmung öffnet sich.

Im Seminar bieten **Sehtraining** und weitere **ganzheitliche Methoden** die Möglichkeit, Augen, und Sehsinn zu entlasten und zu entspannen. So wird Regeneration möglich. Die Erhaltung und Verbesserung Ihrer Sehleistung und Sehqualität wird gefördert.

**Seminarinhalt:**

- Körperlockerung/Körperwahrnehmung
- Massagetechniken bei Nacken- und Augenmuskelverspannungen
- Augenakupressur
- Übungen des Sehtrainings zur Entlastung der Augen am Bildschirmarbeitsplatz
- Augenmeditation
- Schnellentspannung - um Ihre Energie langfristig zu erhalten
- Umfassendes Skript mit Informationen und Übungsanleitungen

Das Seminar ist als Online-Seminar buchbar.

Die im Skript enthaltenen Übungen sind für die Durchführung am Arbeitsplatz geeignet. Zur weiteren Beratung und Terminabsprache stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

---

Beate Otter

☎ 06621 - 896930

✉ [info@blickwechsel-otter.de](mailto:info@blickwechsel-otter.de)

🌐 [www.blickwechsel-otter.de](http://www.blickwechsel-otter.de)

