



## Firmen & BGM

### **Schnupperworkshop**

Flexibler sehen im Büro – mit Übungen zur Entspannung, Augenbeweglichkeit sowie besserem Umschalten von Nah zu Fern

Auch kombinierbar mit einem Vortrag

Dauer: 45 bis 60 Minuten

Teilnehmer: maximal 20, mehrere Gruppen nacheinander möglich

### **Augengesundheits-Kurse für Bildschirmarbeiter**

- Grundlegende Fähigkeiten zur Augenentspannung
- Training für visuelle Beweglichkeit und verbesserte Wahrnehmung am Display
- Tipps & Tricks zur Erhaltung der Augengesundheit bei langfristiger Bildschirmarbeit

wöchentliche Kurse für eine fixe Gruppe

Dauer: 5 Einheiten über 60 Minuten, oder nach Absprache

Teilnehmer: pro Gruppe maximal 12, mehrere Gruppen nacheinander möglich

### **Interaktive Vorträge**

- Das Office Eye Syndrom und was man dagegen tun kann
- LED, Blaulicht, Kunstlicht: was man über Licht und Displays wissen sollte
- Entspannung für die Augen im Büroalltag mit einfachen Übungen
- Kurzsichtigkeit durch Naharbeit? Fakten und präventive Maßnahmen
- Bewegliche Augen trotz Altersweitsichtigkeit
- oder ein Thema nach Wunsch

Dauer: nach Absprache 45 bis 90 Minuten

Teilnehmer: unbegrenzt

### **Individuelle Konzepte**

- Impulsvortrag über das Sehen (Dauer und Schwerpunkt nach Absprache)
- Kombination Vortrag/Workshop (Schwerpunkt nach Absprache)
- Anleitung zur optimalen Augenentspannung im Büro (Einzelsitzung)

**Für ein genaues Angebot nehmen Sie bitte Kontakt zu mir auf.**