

Fax-Anmeldung (0971 / 7236-111)

Ich melde mich verbindlich für das u. g. Seminar an:

Augen- und Sehtraining

□ 24.10.2019

Anschrift des Teilnehmers/der Teilnehmerin:

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon/Fax: _____

E-Mail: _____

Abweichende Rechnungsanschrift

Name: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Datum / Unterschrift

Rechtlicher Hinweis: Nach einer Augen-OP ist eine Wartezeit von acht Wochen einzuhalten. Augen- und Sehtraining ersetzt keine augenmedizinische Untersuchung und/oder Behandlung beim Augenarzt.

Datenschutzhinweis und Einwilligung: Die personenbezogenen Daten des Teilnehmers werden ausschließlich im Rahmen der Veranstaltungsabwicklung durch das RSG Bad Kissingen verarbeitet und gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nur, soweit dies gesetzlich vorgeschrieben ist. Eine Weitergabe an unberechtigte Dritte erfolgt nicht.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten ausschließlich durch das RSG Bad Kissingen zu Zwecken an mich gerichteter Informationen zu weiteren Veranstaltungen per Post oder E-Mail gemäß den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen erhoben, gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen. Ich kann der Nutzung meiner Daten durch das RSG Bad Kissingen jederzeit telefonisch, schriftlich oder per E-Mail widersprechen (Kontaktdaten nebenstehend).

Datum / Unterschrift



**Rhön-Saale Gründer- und
Innovationszentrum GmbH & Co. KG**

Sieboldstraße 7

97688 Bad Kissingen

Tel.: 0971 / 7236-0

Fax: 0971 / 7236-111

E-Mail: buero@rsg-bad-kissingen.de

Internet: www.rsg-bad-kissingen.de



Augen- und Sehtraining und Ergonomie am Bildschirm- arbeitsplatz

Seminar

im

**Rhön-Saale Gründer- und
Innovationszentrum (RSG)**

Bad Kissingen



Augen- und Sehtraining und Ergonomie am Arbeitsplatz

Die Lebendigkeit des menschlichen gesunden Sehens bewegt sich zwischen Polaritäten:

Nah – Fern, Farbe – Schwarz/Weiß, Gesamtbild - Detail, Zentrales Sehen – Peripheres Sehen, Helligkeit – Dunkelheit, Ruhe – Bewegung, Mobilität - Entspannung, Zweidimensionalität – Dreidimensionalität

Die ständige Bildschirmarbeit verursacht:

Verminderte Nah-Ferneinstellung der Linse
Unbeweglichkeit der Augen
Verminderung des 3D-Sehens
Einengung des Blickwinkels
Verkrampfung der Schulter- und Nackenmuskulatur

Seminarziel:

Gesundes Verhalten am Bildschirm; Schulung der Polaritäten; Integration des neu eingeübten Seh- und Bewegungsverhaltens in den Arbeitsablauf; Ergonomische Optimierung des Arbeitsplatzes; Nachhaltigkeit: Alle Teilnehmer/innen erhalten über drei Monate lang nach der Schulung zweimal monatlich eine E-Mail mit weiteren Augenübungen.

Prinzipien

Alle Übungen und Techniken werden praktisch angeleitet und ihr Nutzen, sowie ihre Übertragbarkeit in den Arbeitsalltag besprochen.

Die konkreten Übungen werden nach den Beschwerdebildern und den arbeitsspezifischen Anforderungen der Teilnehmer/innen ausgewählt.



Seminarinhalte:

Lockerung von Augen und Gesicht

Augenmassage
Gesichtsklopfmassage
Augen-Akupressur
Augentiefenentspannung

Entspannung des ganzen Körpers

Körperliche und mentale Entspannung
Körperlockerungen, Atemübungen
Schulter- und Nackenentspannung
Mentale Entspannungstechniken

Ergonomie am Arbeitsplatz

Möblierung
Beleuchtung
Haltung

Augen- und Sehübungen

Nah – Fern, Zentrieren – Peripherie
Starren – Bewegung, Erinnerung – Phantasie
Zweidimensionalität – Dreidimensionalität
Licht – Dunkelheit, Farbe – Schwarz/Weiß

Ernährungstipps

Für die Gesunderhaltung der Augen und Sehfähigkeit

Auswirkungen der Bildschirmarbeit

Beschwerden wie Lichtempfindlichkeit, trockene Augen, Konzentrationsverlust, verminderte Fokussierung, juckende und tränende Augen, Kopfschmerzen und Nacken- und Schulterverspannungen etc.

Dozentin:

Claudia Heil

Medial-Coach und Trainerin im Bereich Persönlichkeits- und Unternehmensentwicklung;

Abschluss:

Teilnahmebescheinigung der Akademie für Gesundheitswirtschaft

Lehrgangsumfang:

6 U.-Std., 1 Tag
von 9.00 – 14.45 Uhr

Lehrgangsort:

Rhön-Saale Gründer- und
Innovationzentrum Bad Kissingen

Termine:

24.10.2019

Kosten:

120,00 Euro zzgl. MwSt.

Rücktritt:

Eine Absage muss schriftlich (per Brief, per Mail oder per Fax) erfolgen. Wir behalten uns vor, bei Absagen ab zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn 50 % der Lehrgangsgebühren bzw. ab dem Kursstart den vollen Betrag in Rechnung zu stellen. Die Nennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich.

