
Gesundes Sehen durch Augentraining

 3 UE

 69,00 Euro (umsatzsteuerbefreit)

Ansprechperson

Maria Teschler

Tel: 030 677700-26

Fax:

E-Mail: Weiterbildungen@wbs-schulen.de

[Jetzt buchen](#)

Kursinhalte

Aktuelles zur Weiterbildung

Lernziele

Zielgruppe

Zielgruppe Teilnehmer-Voraussetzungen:

- ✓ Auszubildende
- ✓ Betriebe (betriebliches Gesundheitswesen)
- ✓ Führungskräfte
- ✓ Gleitsichtbrillenträger
- ✓ Mitarbeiter
- ✓ Rentner
- ✓ Schüler und Studenten
- ✓ Kraftfahrer

Hinweise zur Dauer

Teilnahmevoraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Perspektiven nach der Qualifizierung

Inhalte

Sehen ist ein komplexer Vorgang im menschlichen Körper. Und so wie wir unseren Körper durch Sport, Yoga und Gymnastik fit halten, so können wir durch Training etwas tun um unsere Augen gesund zu halten. Dabei ist es wie in anderen Bereichen des menschlichen Körpers von Bedeutung, das Training der Augen und damit des Sehens ganzheitlich anzugehen. Das bedeutet, in das Augentraining wird der ganze Mensch mit einbezogen. Neben einem entspannten Körper sind die Integration der beiden Gehirnhälften und die Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit für klares Sehen von Bedeutung. Gerade im digitalen Zeitalter ist die Belastung für unsere Augen besonders hoch. Mit dem Augentraining kann die Sehfähigkeit verbessert werden und Sie können lernen, die Augen gezielt zu entspannen. Mit dem Augentraining können spannungsbedingte Kopfschmerzen gemildert und ein neues Wohlbefinden erlangt werden.

Kursinhalte

Der Kurs bietet mit seinen Übungen einen Weg zum besseren Sehen und beugt Begleiterscheinungen - wie z. B. Kopfschmerzen, starke Ermüdung, tränende und brennende Augen - von langem Arbeiten am PC vor. Die Kurseinheiten helfen den Teilnehmenden, ihre Sehgewohnheiten zu verändern und die Augen sowie die Muskulatur um die Augen herum gezielt zu entspannen.

Das erwartet die Teilnehmenden im Einzelnen

Theorie und Praxis zum Thema Augen und Sehen.

- ✓ 1. Augenentspannung
- ✓ 2. Augenbeweglichkeit
- ✓ 3. Belebung und Stärkung der Sehkraft
- ✓ 4. Schwingen und Nah-Fern-Sehen
- ✓ 5. Zwanzig schnelle Übungen für den Alltag zu Hause und im Büro
- ✓ 6. Gesundheitstipps für die Augen

Hinweis: Das Augentraining ersetzt nicht den Arztbesuch und es werden keine Erkrankungen der Augen behandelt.

Abschluss

Am Ende des Tages erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Ihre Trainerin

... ist Gesundheitsmanagerin und ausgebildete Seminarleiterin für den Umgang mit Stress. Sie hat an der Hochschule Magdeburg-Stendal angewandte Gesundheitswissenschaften studiert und verfügt über mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in den Bereichen Einzel- und Gruppenberatung, Durchführung von Seminaren, Coaching und Projektarbeit.

Preisinformation

Die Durchführung des Modules erfolgt als Offenes Seminar und ist deshalb bei uns von der Umsatzsteuer befreit (§4 Nr. 21 a) aa) UStG).

Weitere Seminare zu diesem Thema

<https://www.wbs-schulen.de/weiterbildungen/>



✓ Ja, ich möchte mich anmelden!

Titel der Weiterbildung* _____

Termin* _____

Preis* _____

Anmelde- und _____
Prüfungsgebühren*

Präsenzveranstaltung Ort: _____

Online-Weiterbildung von zu Hause aus
 vom Standort aus
 Sonstiges: _____

Selbstlernmodul

✓ Teilnehmerdaten:

Herr / Frau / Divers*

Vor- und Nachname*

Geburtsdatum*

Straße*

PLZ/Ort*

Bundesland*

E-Mail*

Telefon*

✓ Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

Suchmaschine Empfehlung Zeitung / Verkehrsmittel

Social Media Arbeitgeber Arbeitsagentur/Jobcenter

Messe / Veranstaltung _____

Online Portal _____

Sonstiges _____

✓ Finanzierung

Selbstzahler Arbeitgeber

Raten ja nein

monatlich quartalsweise

Förderung über QCG / Bildungsgutschein

Andere Förderung
Welche? _____

✓ Allgemeine Geschäftsbedingungen:

Die AGB stellen in Verbindung mit der verbindlichen Anmeldung den Fortbildungsvertrag mit der WBS TRAINING SCHULEN gGmbH dar. Ich habe die ABB (S. 1 - 5) gelesen und erkläre mich mit meiner Unterschrift mit den AGB einverstanden. Der Auftraggeber ist verpflichtet, den festgelegten Preis inkl. Anmelde- und Prüfungsgebühr unaufgefordert an die WBS TRAINING SCHULEN gGmbH zu entrichten. Sollten die Kosten durch Dritte übernommen werden, ist eine Kostenübernahmeerklärung schriftlich vorzulegen. Die Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten und die Prüfungsordnung habe ich zur Kenntnis genommen.

Wenn Sie sich zu einer Veranstaltung der WBS TRAINING AG oder der WBS TRAINING SCHULEN gGmbH anmelden, nutzt die Gesellschaft, die Ihr Vertragspartner geworden ist, Ihre E-Mail-Adresse für Werbung für eigene, ähnliche Veranstaltungen. Sie können hiergegen jederzeit Widerspruch einlegen, z. B. per E-Mail an info@wbs-schulen.de. Details entnehmen Sie bitte der Datenschutzerklärung auf unserer Webseite wbs-schulen.de/datenschutz.

Datum / Unterschrift Teilnehmer/-in

Ja, ich möchte zukünftig über Bildungsthemen, Aktionen und Angebote von den WBS SCHULEN per E-Mail informiert werden. Meine Einwilligung kann ich jederzeit per E-Mail an newsletter@wbs-schulen.de oder per Abmeldelink im Newsletter widerrufen. Informationen zum Datenschutz finden Sie **hier**.

✓ Anmeldung bitte an:

WBS TRAINING SCHULEN gGmbH

* Pflichtfelder

KOSTENÜBERNAHMEERKLÄRUNG FORT-/WEITERBILDUNGSKOSTEN

WBS TRAINING SCHULEN gGmbH
Team Fort- und Weiterbildung

- Die AGB (Seiten 1 bis 5) wurden gelesen, insbesondere auch die Klauseln Gebühren/Kosten und Abtretungserklärung. Mit den AGB sind wir einverstanden und erkennen diese mit Unterschrift an.
- Ein Dritter/Kostenträger übernimmt die Fort-/Weiterbildungskosten für

Vorname, Nachname

Kurstitel

vom

bis

Möchten Sie in Raten zahlen?

- nein ja, monatlich ja, quartalsweise

Rechnungsadresse: (Die Rechnungsdaten müssen korrekt angegeben werden.)

Firma

Ansprechpartner/-in

Straße

PLZ, Ort

Tel.

E-Mail (Rechnung wird nur digital versendet.)

Datum

Unterschrift Kostenträger