

---

# 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](mailto:info@wbs-schulen.de). Details entnehmen Sie bitte der Datenschutzerklärung auf unserer Webseite [wbs-schulen.de/datenschutz](http://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](mailto: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