

Gesundes Sehen



Praxis für Sehtraining INGE HEGER

Zertifizierte Seh- & Entspannungstrainerin

Klosterstraße 8 | 94544 Hofkirchen

Tel. 08545 91067

e-mail: info@gesundessehen.de

www.gesundessehen.de



- 👁 Einzelcoaching
- 👁 Gruppenseminare
- 👁 Firmentraining
- 👁 Vorträge

Dieses Training ersetzt nicht die ärztliche Betreuung durch Ihren Augenarzt und erfolgt in Eigenverantwortung



FIRMENTRAINING

Der Computer hat unseren Arbeitsplatz verändert. Bei der Bildschirmarbeit werden 90 % der Informationen mit den Augen aufgenommen!

Durch diese Arbeit werden unsere Augen stark und einseitig beansprucht. Unkonzentriertheit und Fehlerhäufigkeit sind typische Folgen.

Das Trainingsprogramm "Gesundes Sehen" vermittelt schnell zu erlernende Übungen und Tipps zur visuellen, geistigen und körperlichen Entspannung.

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| 👁️ <i>Augenbeweglichkeit</i> | 👁️ <i>Stressmanagement</i> |
| 👁️ <i>Sehübung</i> | 👁️ <i>Gehirnintegration</i> |
| 👁️ <i>Zusammenspiel der Augen</i> | 👁️ <i>Körperentspannung</i> |
| 👁️ <i>Körperwahrnehmung</i> | 👁️ <i>Mentaltraining</i> |

Inhalte des Firmen-Trainingsprogramm:

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz, Augenfreundliche Gestaltung des Arbeitsplatzes, Augenvitalisierung und -entspannung, Stressreduzierung, Körpervitalisierung und -entspannung

GESUNDHEIT ZAHLT SICH AUS!

Unternehmen die in die Gesundheitsförderung investieren, haben messbare Erfolge:

- 👁️ Reduktion der Ausfallzeiten und entsprechender Kosten
- 👁️ Zufriedene Kunden und Mitarbeiter
- 👁️ Erhöhte Leistungsfähigkeit und Arbeitsqualität
- 👁️ Mehr Motivation und entspanntes Arbeiten
- 👁️ Vitales Sehen und größere Ausdauer

Der Kursumfang wird individuell abgestimmt auf Ihr Unternehmen:

z. B.: Tages-, Kurz- oder fortlaufende Seminare
Die Seminare werden in einem hellen, ausreichend großen und ruhigen Kursraum abgehalten, gerne auch in Ihren Räumlichkeiten!