

Für wen ist Sehtraining geeignet?

für jene Menschen,

- die besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind (Bildschirmarbeit, Naharbeit, uvm.)
- deren Sehkraft nachlässt
- für die Autofahren bei Nacht immer mehr Probleme bereitet
- die unter Stresssymptomen leiden (trockene, müde, brennende Augen, Nackenverspannungen, Konzentrationsverlust, uvm.)

Für Kinder

mit Konzentrationsschwäche, Hyperaktivität, Schreib- und Leseschwierigkeiten.

Für Sportler

zur Verbesserung der visuellen Leistungsfähigkeit (Sportvision Training)

Seminare und Vorträge:

Firmenseminare

- stressfreies Sehen am PC-Arbeitsplatz
- Sehtraining als Teil der betrieblichen Gesundheitsvorsorge

Vorträge an Schulen

- Informationsveranstaltung für Eltern, Lehrer/-innen und Interessierte.

„Eyefitnessparcour“, die Turnstunde für das Augenteam

Trainingsgruppe für Altersweitsichtige



Hietzinger Hauptstraße 71
1130 Wien

Telefon: 0650 - 36 50 624
eva.holzinger@bodyandeye.at
www.bodyandeye.at

Eva Holzinger

**Osteopathin
Dipl. Physiotherapeutin
Ganzheitl. Seh- und Visualtrainerin
Dynamic Eye Trainerin**

Visualtraining

Sehtraining statt Lesebrille!

Workshop für Altersweitsichtige



Eva Holzinger

0650 — 36 50 624

Alterssichtigkeit Presbyopie

Bei Alterssichtigkeit lässt die Fähigkeit nach, in der Nähe scharf zu sehen. Die ersten Schwierigkeiten treten zum Beispiel beim Lesen der Zeitung auf. „Phänomen der zu kurzen Arme“

Ursache:

Altersbedingtes, physiologisches Nachlassen des Akkomodationsvermögens der Augenlinse: im Laufe der Jahre verliert die Augenlinse durch zunehmende Sklerosierung (Verhärtung) an Elastizität und somit die Fähigkeit, die für die Naheinstellung erforderliche Kugelform anzunehmen. Der Ziliarmuskel muss mehr Arbeit leisten, um die Linse für das Nahsehen zu krümmen.

Symptome:

Sie müssen die Zeitung weiter entfernt halten oder Sie bemerken Schwierigkeiten beim Einfädeln des Nähfadens oder können das Kleingedruckte nicht mehr lesen. Außerdem suchen Sie die Nähe zum Licht, um so den Kontrast zu erhöhen. Und... Sie besorgen sich ihre erste Lesebrille.

Training

Eine erprobte Alternative hierzu ist das Seh- und Visualtraining. Mit gezielten Übungen u.a. zur Akkomodation und Konvergenz sowie Veränderung im Sehverhalten kann der Alterungsprozess der Linsenverhärtung bzw. der Kraftverlust des Ziliarmuskels um einige bis viele Jahre nach hinten geschoben werden. Bei beginnender und auch bestehender Alterssichtigkeit bewirkt konstantes Training überraschende Veränderungen.

In dem zweiteiligen Workshop erfahren Sie alles Wissenswerte über die Alterssichtigkeit (Presbyopie) und erlernen verschiedenste Übungen, um dieser speziell entgegenzuwirken und Ihren Sehkomfort zu erhöhen..

Eine Erhebung von Ausgangswerten und eine Bestandsaufnahme von subjektiven Beschwerden dienen dazu, Ihren Trainingserfolg entsprechend zu dokumentieren und aufzuzeigen. Mit diversen Alltagstipps und viel Praxis erleben Sie zwei abwechslungsreiche Abende.

Ich freue mich auf Sie!

Organisatorisches

Aktuelle Termine und Vortragsort auf:

www.bodyandeye.at

Anleitung für das Training zu Hause

Gruppe: 10-12 Personen

Teilnehmer zwischen 40-60 Jahren

Anmeldung erforderlich!

Sollten Sie eine Fernbrille besitzen, nehmen Sie diese bitte mit.

**Osteopathin
Dipl. Physiotherapeutin
Ganzheitl. Seh- und Visualtrainerin
Dynamic Eye Trainerin**

Eva Holzinger

Hietzinger Hauptstraße 71
1130 Wien

Telefon: 0650 - 36 50 624
eva.holzinger@bodyandeye.at
www.bodyandeye.at