

WORKSHOP Gesunde und leistungsfähige Augen trotz PC-Arbeitsplatz



In keinem Bereich ist die Anforderung an das Sehsystem so hoch wie am PC-Arbeitsplatz.

Dabei führt vor allem die einseitige Belastung durch starren Blick auf den Bildschirm, das schädliche blauanteilige Licht von Monitoren, Tablets und Smartphones sowie der verringerte Lidschlag zum „Office-Eye-Syndrom“.

Trockene, brennende, müde Augen und **verschwommenes Sehen** werden zu ständigen Begleitern. Körperliche Beschwerden, wie **Nacken- oder Rückenschmerzen** oder undefinierter **Kopfschmerz**, **Konzentrationsschwierigkeiten**, **mangelnde Leistungsfähigkeit** sowie **frühzeitiges Ermüden** sind ebenfalls häufig Folgen von andauernder Überbelastung des visuellen Systems.

Neben regelmäßigen augenärztlichen Kontrollen sind ein gezieltes Visualtraining sowie eine allgemeine Visualhygiene für gesunde und leistungsfähige Augen unerlässlich.

So kann das Wohlbefinden am Arbeitsplatz wieder zunehmen, chronische Gesundheitsprobleme vermieden werden und gleichzeitig die Arbeitsleistung gesteigert werden.

Workshop

mit Information zum Sehvorgang und Sehverarbeitung sowie Trainierbarkeit
mit Übungen zur Stärkung der Augenfunktionen
und Tipps zur Umsetzung am Arbeitsplatz

Dauer: 1 1/2 Stunden

Anmeldung erforderlich

Eva Holzinger

Dipl.-Physiotherapeutin
Osteopathin
Ganzheitliche Seh- und Visualtrainerin
SportsVisiontrainerin

Hietzinger Hauptstraße 71/7
1130 Wien

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



bodyandeye 
Osteopathie • Physiotherapie • Visualtraining