

## bodyandeye – Eva Holzinger

Vorsorge-Check für Menschen im (Home) Office – zur Vermeidung von Schmerzen, Verspannungen und angehenden Augenproblemen durch die intensive Nutzung von PC, Laptop & Co.

**Anbieterqualifikation:** Eva Holzinger: Dipl. Physiotherapeutin, Osteopathin und Visualtrainerin

|                                   |             |
|-----------------------------------|-------------|
| Partnerangebot ab                 | 180,00 Eur  |
| abzügl. SVS Gesundheitshunderter* | -100,00 Eur |
| Ihre Kosten ab                    | 80,00 Eur   |



### Vorsorge-Check für Menschen im (Home) Office

180,00 Eur

#### Vorsorgekonzept:

Körperhaltung und das Sehen stehen in engem Zusammenhang und sind vor allem im Arbeitsalltag vor dem PC enorm wichtig und maßgeblich am Wohlbefinden und an einer hohen geistigen Leistungsfähigkeit beteiligt.

#### „Das Auge sieht – der Körper folgt“

Mit einem Vorsorgecheck und einigen praktischen, individuell abgestimmten Übungen können Körper-asymmetrien und daraus resultierende Schmerzen vermieden und brennende, trockene Augen sowie typische Sehbeschwerden vor dem Bildschirm umgangen werden.

#### Zielgruppe:

Personen, die

- › ihren Beruf in erster Linie vor dem PC – ob im Büro oder nun vermehrt im Homeoffice – verbringen
- › Haltungsschäden und damit verbundenen Verspannungen in Nacken und Schulter vorbeugen möchten
- › ihr gutes Sehvermögen erhalten und eine vorzeitige Altersweitsichtigkeit hinauszögern möchten

**Nutzen:**

Vorbeugung von Schmerzen, Verspannungen und angehenden Augenbeschwerden, die durch die tägliche, einseitige Belastung vor dem Bildschirm entstehen. Dadurch wird der Erhalt einer hohen Leistungsfähigkeit im Berufsleben sowie eine Vermeidung von Berufsausfällen sichergestellt.

**Methodik:**

- › Physiotherapeutischer Haltungsscheck von Kopf bis Fuß mit Schwerpunkt Kopf, Nacken und Schultern und Überprüfung der visuellen Fähigkeiten
- › Individuell angepasster Trainingsplan zur Vorbeugung von Verspannungen, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Augenbeschwerden wie Trockenheit, Brennen und vorzeitiger Altersweitsichtigkeit
- › Empfehlung für optimale Bildschirm-Arbeitsplatzgestaltung im Büro bzw. Homeoffice

**Ablauf:**

**Ersttermin:** Vorsorgecheck à 75 min

- › Kurzanamnese
- › Physiotherapeutischer Check sowie Testung der Augenfunktion und Symmetrie
- › Individuell angepasster Trainingsplan für Augen- und Nackenmuskulatur
- › Vorschläge für richtige PC – Arbeitsplatzgestaltung

**Nachfolgeberatung:** ca. 30 min (ggf auch online möglich)

- › Überprüfung der verbesserten Haltungssymmetrie
- › Anpassung des weiteren Trainingsplans

**bodyandeye – Eva Holzinger**

Tel: +43/650 36 50 624

1160 Wien

Montleartstraße 70/25

Web-Adresse: [www.bodyandeye.at](http://www.bodyandeye.at)

Email-Adresse: [eva.holzinger@bodyandeye.at](mailto:eva.holzinger@bodyandeye.at)

\*) Nach Vorlage der Rechnung und einer Zahlungsbestätigung erhalten Sie von der SVS 100 Euro refundiert. Nähere Informationen zu den Voraussetzungen für den SVS Gesundheitshunderter entnehmen Sie bitte unserem Informationsblatt!  
Benutzen Sie für Ihren Antrag bitte [unser Antragsformular](#).

SVS-Kooperations-Partner-Nr: P-7464