



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Augenschule für Bildschirmtätigkeit kompakt – Sehtraining als Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung

**Produktnummer**  
2025-41098F

**Termin**  
04.11.2025  
10:00–13:00 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**  
190,00 EUR (keine MwSt.)

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

## Einleitung

Im Zeitalter der Digitalisierung werden die Funktionsfähigkeiten unserer Augen immer stärker belastet. In diesem Seminar lernen Sie die Zusammenhänge zwischen Ihren Augen und Ihrem Körper kennen und diese zu harmonisieren. So können sowohl Ihre Sehfähigkeit gestärkt als auch Ermüdungserscheinungen zukünftig verhindert werden. Insbesondere durch die Arbeit am Bildschirm werden unsere Augen gestresst.

Diesen Stress abzubauen, die Augen beweglich zu halten und durch Entspannung und Regeneration zu entlasten, ist Ziel dieses Seminars. Das Seminar leistet einen wichtigen Beitrag für gesundes Sehen am Bildschirm und beinhaltet viele praktische Übungen, die Sie direkt ausprobieren und in Ihrem Berufsalltag anwenden können.

## Inhalte

- Einführung in die Funktionsfähigkeiten der Augen im Zusammenspiel mit dem Organismus
- Aktive Belebung und Stärkung der Sehkraft
- Förderung der Augenbeweglichkeit und Augenmuskeltraining
- Erweiterung des peripheren Sehens
- Nah- und Fernsehen (Akkommodation)
- Stärkung der Fusionsfähigkeit (Beidäugigkeit)
- Umgang mit Licht und digitalen Medien für die Augen
- Augenübungen zur direkten Ausführung bei der Bildschirmarbeit
- Regenerationsübungen für die Augen

## Dozent

Christiane Stütz

## Veranstalter

VWA Freiburg

## Ort

Online

## Kontakt

### Information

Nilgün Bortoli  
bortoli@vwa-freiburg.de

### Konzeption und Beratung

Christian Heinrich  
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)