

Augenschule für die Bildschirmtätigkeit: Sehtraining als Teil der betrieblichen Gesundheitsförderung

Produktnummer
2027-41096F

Termin
07.07.2027
09:15–16:45 Uhr

Gebühren pro Teilnehmer/-in
312,00 EUR

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

Im Zeitalter der Digitalisierung werden unsere Augen durch ständige Bildschirmarbeit stark belastet. Ermüdung, Trockenheit und nachlassende Sehschärfe sind häufige Folgen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Augen und Körper zusammenwirken und wie Sie beide in Einklang bringen können.

Sie erfahren, wie Sie Ihre Sehfähigkeit stärken, Ermüdungserscheinungen vorbeugen und den Stress für Ihre Augen deutlich reduzieren. Neben Hintergrundwissen stehen praktische Übungen im Mittelpunkt, die Sie direkt in Ihren Berufsalltag integrieren können. So fördern Sie die Beweglichkeit Ihrer Augen, unterstützen Regeneration und Entspannung und leisten einen aktiven Beitrag zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

Inhalte

- Einführung in die Funktionsfähigkeiten der Augen
- Aktive Belebung und Stärkung der Sehkraft
- Förderung der Augenbeweglichkeit, 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

Dozierende

Christiane Stütz

Christiane Stütz ist Inhaberin von Bildungsstützpunkt, Trainerin, Dozentin und Coachin. Ihre Schwerpunkte sind u.a. Themen wie Augengesundheit, BrainFit- und Brainkinetiktrainings, Regenerations- und Ressourcentrainings, Gesundheit und Bewegung.

Ort

Haus der Akademien
Eisenbahnstr. 56
79098 Freiburg

Kontakt

Information

Nilgün Bortoli
0761 38673-14
bortoli@vwa-freiburg.de

Konzeption und Beratung

Christian Heinrich
0761 38673-15
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an alle Mitarbeitende in Wirtschaft und Verwaltung, die überwiegend am Bildschirm arbeiten und ihre Sehfähigkeit langfristig erhalten und stärken möchten.

Veranstalter

VWA Freiburg