



Augenfit

Weitblick – Durchblick - Einblick

Das Auge ist das menschliche Schlüsselorgan für die Wahrnehmung der Umwelt: 2/3 aller Eindrücke werden visuell aufgenommen und im Gehirn verarbeitet. Sie sind den ganzen Tag gefordert und besonders im Home-Office großen Belastungen ausgesetzt. Es ist nicht natürlich, für viele Stunden auf einen Bildschirm zu schauen. Daher ermüden die Augen und damit verringern sich auch die Konzentration und das Wohlbefinden. Wer kennt es nicht: trockene Augen, brennende Augen, müde Augen?

Doch die Augen lassen sich trainieren und mit kleinen Übungen zwischendurch fit halten!

Inhalte:

- Wieso sind Augen trainierbar?
- Stärkende Übungen
- Dehnende Übungen
- Tipps für den Alltag

Dauer: ½ Tag

Nur wenn du es tust, tut es dir gut.