

Gut Sehen - leichtes Arbeiten

Visualtraining

Was ist Visualtraining?

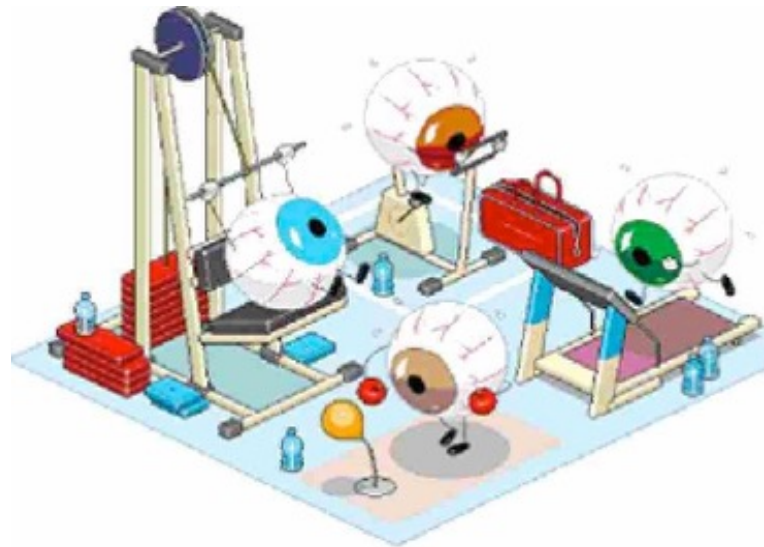
Es ist eine Methode, die mit

- gezielten Übungen zur Stärkung der Augenfunktionen
- und Übungen zur aktiven Entspannung
- sowie die Integration des Gehirns und
- Methoden zur Verbesserung der Gesamtkörpersituation

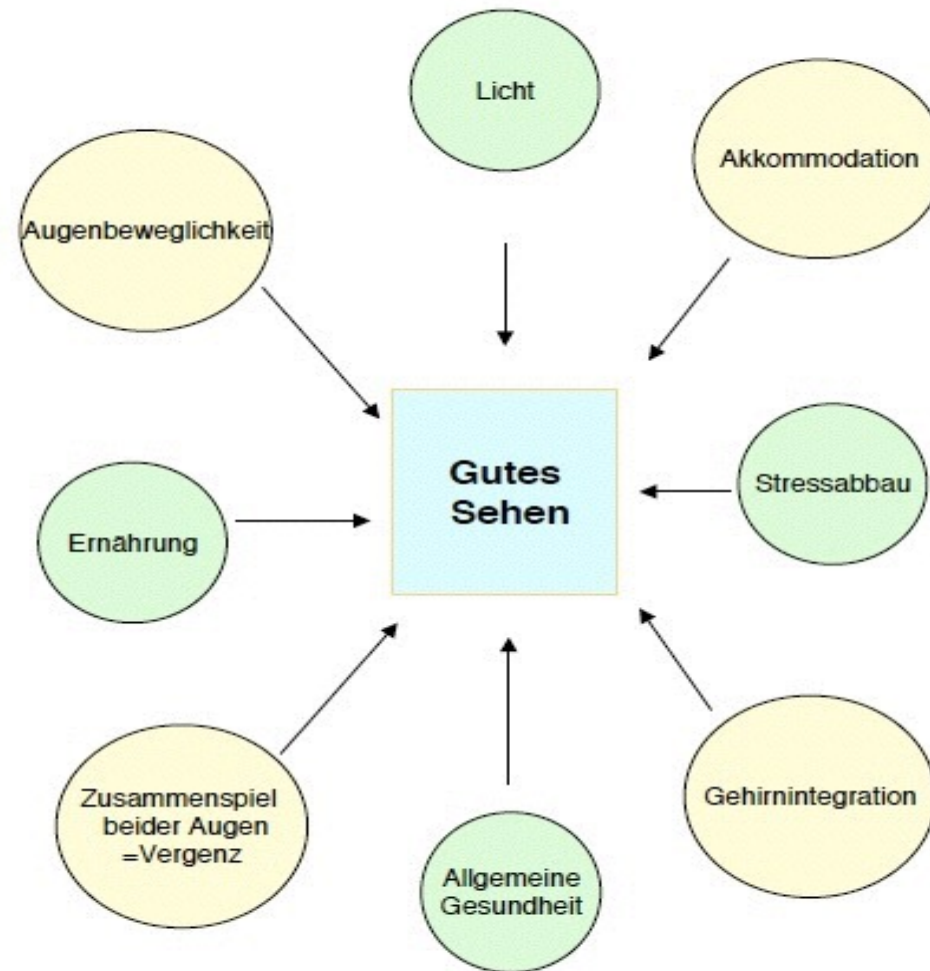
arbeitet

Ziel des Visualtrainings

- Die Belastung des visuellen Systems auf ein Minimum zu reduzieren und die Qualität des Sehens zu verbessern

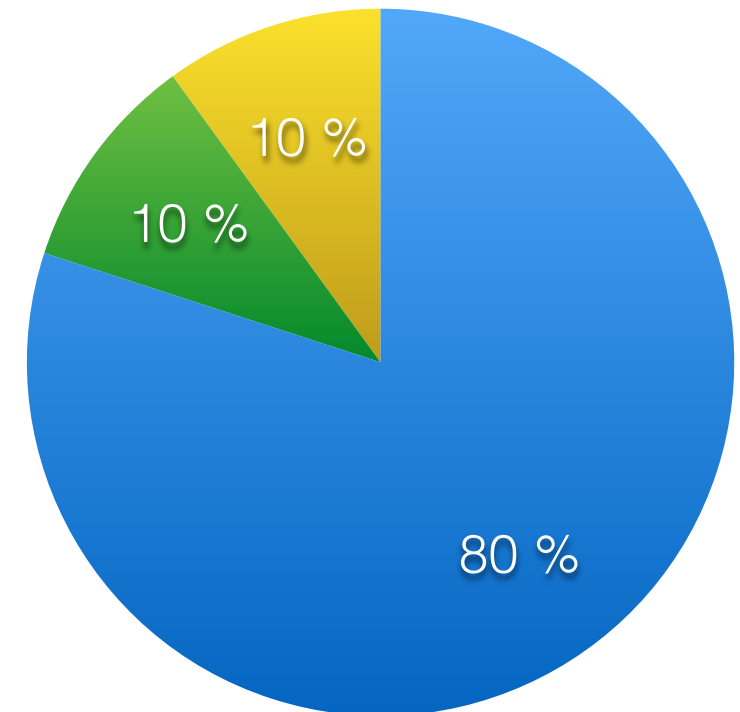


Sehen



Sehprozess

- 10% Augenarzt
- 10% Optiker
- 80% Sehverarbeitung im Gehirn



Kursangebot

- Überprüfung der eigenen Sehfunktionen
- Überprüfung der eigenen Körperfunktionen
- Erlernen von Übungen zur Verbesserung des visuellen Systems
- Methoden für entspanntes Sehen am Computer
- nach Wunsch: vermessen einer Arbeitsplatzbrille

Zufriedene Mitarbeiter durch:

- besseres Sehen am Computer
- Leistungssteigerung bei der Arbeit
- entspanntes Arbeiten