

Augengesundheit – Gesundes Sehen im Büro und im Alltag (online)

Das Licht der Welt erblicken..... wie schön!



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

sitzt man am Schreibtisch und schaut für lange Zeit auf den leuchtenden Bildschirm, werden die Augen immer trockener, fangen an zu brennen und man fühlt sich müde. Lernen Sie im Rahmen eines kurzweiligen Seminars, wie Sie Ihre Augen ganztagig fit halten und mit einfachen Augenübungen die Augenbeweglichkeit und die Elastizität der Augenlinse erhalten sowie den Tränenfluss (Feuchtigkeit) anregen. Mit diesem Workshop wird ein ganzheitlicher Ansatz verfolgt, indem Faktoren der Ergonomie (z.B. Lichteinfall), der Entspannung (z.B. für den Nacken) sowie eine augenspezifische Ernährung aufgegriffen werden und das Sinnesorgan nicht nur isoliert betrachtet wird.

Inhalte

- Das Auge - unser wichtigstes Sinnesorgan
- Bewusstsein für das Auge wecken
- Praktische Augenübungen für den Beruf und Alltag
- Durchführung von Augen-Entspannungsübungen
- Lockerungsübungen für den Schulter-Nacken-Bereich
- Vitamine und Antioxidantien für die Augen

Wann: 13. November 2025, 9.00 bis 10:30 Uhr

Wo: online

Anmelden können Sie sich **bis zum 10.11.2025** bei Tina Köhn (tina.koehn@kita.bremen.de) Die Plätze sind begrenzt. Das Angebot ist Arbeitszeit.

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!

Viele Grüße

Tina Köhn
Betriebliches Gesundheitsmanagement