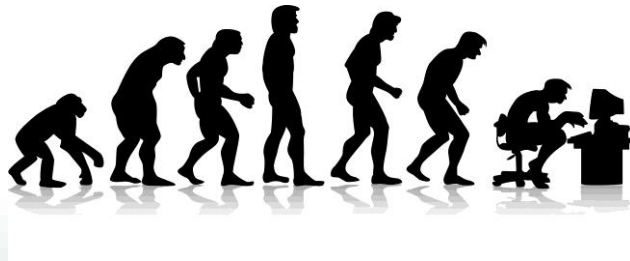


Den überwiegenden Teil der Informationen aus unserer Umwelt nehmen wir über die Augen auf. Dabei ist das Sehen viel mehr als ein scharfes Erkennen.

Was wir mit unseren Augen wie mit einer Kamera aufnehmen, unterliegt im Gehirn diversen Bildverarbeitungsprogrammen und "Wahrscheinlichkeitsrechnern", so dass eine sehr individuelle Wahrnehmung daraus resultiert.

Der Körper mit seinen sich abwechselnden Zuständen von Entspannung und Anspannung ist dabei eng an das Sehen gekoppelt und beeinflusst es ebenso wie die geistige Verfassung.

## **Gesundes Sehen am Computer-Arbeitsplatz**



Sehtraining bietet Trainingsmöglichkeiten für:

- Trockene & müde Augen (Office Eye Syndrom)
- Verspannungen im Schulter-Nackebereich
- Anstrengende Naharbeit
- Belastungskopfschmerzen und Konzentrationsprobleme
- Burnout

## **Vorträge, Seminare, Begleitung von Gesundheitstagen und Messen oder Einzelberatung zu Themen wie:**

- Sehen und Stress
- Fehlsichtigkeit und ansteigende Brillenwerten
- Altersweitsichtigkeit
- Augenentspannung am Computerarbeitsplatz
- Erhalt des räumlichen Sehens
- Lichtempfindlichkeit
- Stimulierung der visuellen Verarbeitung im Gehirn