

## Fax-Anmeldung (0971 / 7236-111)

Ich melde mich verbindlich für das u. g. Seminar an:

### Augen- und Sehtraining

- 04.04.2019
- 11.07.2019
- 24.10.2019

Anschrift des Teilnehmers/der Teilnehmerin:

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon/Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Abweichende Rechnungsanschrift

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

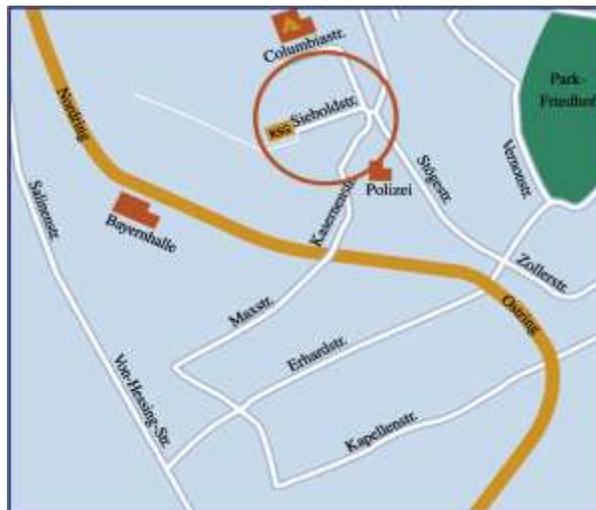
\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

**Rechtlicher Hinweis:** Nach einer Augen-OP ist eine Wartezeit von acht Wochen einzuhalten. Augen- und Sehtraining ersetzt keine augenmedizinische Untersuchung und/oder Behandlung beim Augenarzt.

**Datenschutzhinweis und Einwilligung:** Die personenbezogenen Daten des Teilnehmers werden ausschließlich im Rahmen der Veranstaltungsabwicklung durch das RSG Bad Kissingen gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nur, soweit dies gesetzlich vorgeschrieben ist. Eine Weitergabe an unberechtigte Dritte erfolgt nicht.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten ausschließlich durch das RSG Bad Kissingen zu Zwecken an mich gerichteter Informationen zu weiteren Veranstaltungen per Post oder E-Mail gemäß den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen erhoben, gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen. Ich kann der Nutzung meiner Daten durch das RSG Bad Kissingen jederzeit telefonisch, schriftlich oder per E-Mail widersprechen (Kontaktdaten nebenstehend).

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift



**Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationszentrum GmbH & Co. KG**

Sieboldstraße 7

97688 Bad Kissingen

Tel.: 0971 / 7236-0

Fax: 0971 / 7236-111

E-Mail: buero@rsg-bad-kissingen.de

Internet: www.rsg-bad-kissingen.de



## Augen- und Sehtraining und Ergonomie am Bildschirm- arbeitsplatz

Seminar

im

**Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationszentrum (RSG)**

**Bad Kissingen**



## **Augen- und Sehtraining und Ergonomie am Arbeitsplatz**

Die Lebendigkeit des menschlichen gesunden Sehens bewegt sich zwischen Polaritäten:

Nah – Fern, Farbe – Schwarz/Weiß, Gesamtbild - Detail, Zentrales Sehen – Peripheres Sehen, Helligkeit – Dunkelheit, Ruhe – Bewegung, Mobilität - Entspannung, Zweidimensionalität – Dreidimensionalität

Die ständige Bildschirmarbeit verursacht:

Verminderte Nah-Ferneinstellung der Linse  
Unbeweglichkeit der Augen  
Verminderung des 3D-Sehens  
Einengung des Blickwinkels  
Verkrampfung der Schulter- und Nackenmuskulatur

### **Seminarziel:**

Gesundes Verhalten am Bildschirm; Schulung der Polaritäten; Integration des neu eingeübten Seh- und Bewegungsverhaltens in den Arbeitsablauf; Ergonomische Optimierung des Arbeitsplatzes; Nachhaltigkeit: Alle Teilnehmer/innen erhalten über drei Monate lang nach der Schulung zweimal monatlich eine E-Mail mit weiteren Augenübungen.

### **Prinzipien**

Alle Übungen und Techniken werden praktisch angeleitet und ihr Nutzen, sowie ihre Übertragbarkeit in den Arbeitsalltag besprochen.

Die konkreten Übungen werden nach den Beschwerdebildern und den arbeitsspezifischen Anforderungen der Teilnehmer/innen ausgewählt.



### **Seminarinhalte:**

#### **Lockerung von Augen und Gesicht**

Augenmassage  
Gesichtsklopfmassage  
Augen-Akupressur  
Augentiefenentspannung

#### **Entspannung des ganzen Körpers**

Körperliche und mentale Entspannung  
Körperlockerungen, Atemübungen  
Schulter- und Nackenentspannung  
Mentale Entspannungstechniken

#### **Ergonomie am Arbeitsplatz**

Möblierung  
Beleuchtung  
Haltung

#### **Augen- und Sehübungen**

Nah – Fern, Zentrieren – Peripherie  
Starren – Bewegung, Erinnerung – Phantasie  
Zweidimensionalität – Dreidimensionalität  
Licht – Dunkelheit, Farbe – Schwarz/Weiß

#### **Ernährungstipps**

Für die Gesunderhaltung der Augen und Sehfähigkeit

#### **Auswirkungen der Bildschirmarbeit**

Beschwerden wie Lichtempfindlichkeit, trockene Augen, Konzentrationsverlust, verminderte Fokussierung, juckende und tränende Augen, Kopfschmerzen und Nacken- und Schulterverspannungen etc.

### **Dozentin:**

#### **Claudia Heil**

Medial-Coach und Trainerin im Bereich Persönlichkeits- und Unternehmensentwicklung;

### **Abschluss:**

Teilnahmebescheinigung der Akademie für Gesundheitswirtschaft

### **Lehrgangsumfang:**

8 U.-Std., 1 Tag  
von 9.00 – 16.30 Uhr

### **Lehrgangsort:**

Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationzentrum Bad Kissingen

### **Termine:**

04.04.2019  
11.07.2019  
24.10.2019

### **Kosten:**

120,00 Euro zzgl. MwSt.

### **Rücktritt:**

Eine Absage muss schriftlich (per Brief, per Mail oder per Fax) erfolgen. Wir behalten uns vor, bei Absagen ab zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn 50 % der Lehrgangsgebühren bzw. ab dem Kursstart den vollen Betrag in Rechnung zu stellen. Die Nennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich.

