

Gutes und stressfreies Sehen kann man lernen!

Wussten Sie, dass ein Aug viel mehr kann als scharf sehen? Ein leistungsfähiges visuelles System setzt sich aus effektiven Augenbewegungen, gutem räumlichen Sehen, schneller Fokussierung und einer guten Verarbeitung des Gesehenen im Gehirn zusammen.

Um fit für konzentriertes Arbeiten am PC-Arbeitsplatz, fit für Lesen und Lernen zu sein, und darüber hinaus, sicherer beim Autofahren und erfolgreicher im Sport ist ein gutes Zusammenspiel der Augen und des Gehirns unerlässlich

In allen Workshops erfahren Sie viel Wissenswertes rund ums Thema „Auge“ und lernen effiziente Übungen, die sich leicht in den Tagesablauf integrieren lassen.

Workshop: Stressfreies Sehen am PC Arbeitsplatz

In keinem Bereich ist die visuelle Belastung so hoch wie am PC-Arbeitsplatz. Diese Überbeanspruchung der Augen zeigt sich häufig in Form von trockenen, brennenden, tränende Augen, verschwommenen Sehen, Konzentrationsschwierigkeiten sowie Kopf- und Nackenschmerzen. Mit einem gezielten Augentraining steigern Sie zum einen Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit und beugen zum anderen möglichen Augenschädigungen vor.

Termin: Do, 16.2.2017 19:00-21:00 Kosten: 60 Euro



Workshop: Sehtraining statt Lesebrille



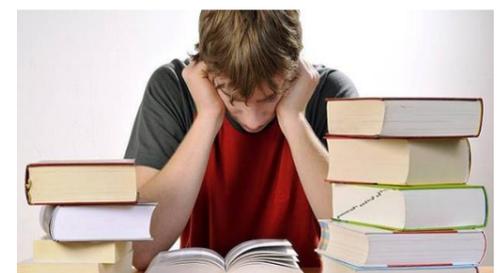
Alterssichtigkeit betrifft heutzutage bereits Menschen ab dem 35. Lebensjahr. Probleme beim „Scharfstellen“ in der Nähe, beim Sehen in der Dämmerung/Dunkelheit sowie gesteigerte Lichtempfindlichkeit werden durch gezielte Übungen verringert. Ersparen Sie sich die lästige Suche nach der Lesebrille bzw häufige Neukäufe.

Termin: Mi, 8.3. und 22.3.2017 19-20:30
Kosten inkl. Skriptum 150 Euro

Vortrag: „Sehen und Lernen“ – Wie das Sehen den Lernerfolg beeinflusst

Die Wichtigkeit des Visuellen Systems und die Zusammenhänge zwischen dem Sehen und Schriftbild, Konzentrationsfähigkeit, Textverständnis, Lesegeschwindigkeit, Rechtschreibung etc. werden bei diesem Workshop genauer erläutert .In Ergänzung dazu werden Sie mit kindgerechten Augenübungen und mit den Grundvoraussetzungen für gutes Sehen vertraut gemacht.

Termin: Di, 4.4.2017 19:00-21:00 Kosten: 60 Euro



Teilnehmerzahl: 6-10 Interessierte, Anmeldung erforderlich

Ort: 1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 73/6

Eva Holzinger

Osteopathin

Dipl. Physiotherapeutin

Ganzheitliche Seh- und Visualtrainerin

Dynamic Eye Trainerin

1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 73/6

+43 (0)650 36 50 624

eva.holzinger@bodyandeye.at

www.bodyandeye.at