

# Sehtraining fürs Büro

## Abendworkshop

Kursnummer	26M508201
Beginn	Dienstag, 20.01.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Dauer	3 Termin(e)
Ort	VHS im Komed, 632, Im Mediapark 7, 50670 Köln
Lehrkraft	Gerlinde Riese
Kursentgelt	54,00 €

In unserer modernen Arbeitswelt wird das visuelle System durch überwiegende Bildschirmarbeit einseitigen Belastungen ausgesetzt. In diesem Kurs erhalten Sie zahlreiche „Erste-Hilfe“ - Tipps und können zudem Übungen aus dem Sehtraining und Yoga einüben, um den sogenannten Office-Eye-Beschwerden entgegenzuwirken. Zu diesen gehören unklare Sicht trotz geeigneter Sehhilfen, brennende, entzündete, tränende und trockene Augen, Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen, Konzentrationsmangel und Energieverlust. Alle Ratschläge und Übungen sind dazu geeignet, sie in der Praxis am Arbeitsplatz einzusetzen, um die Sehkraft zu beleben und die Arbeitsabläufe zu erleichtern.  
Dozentin: Gerlinde Riese - Sehtrainerin (Mitglied im Verein für Gesundes Sehen e.V.), Yogalehrerin (BDY/EYU zertifiziert), Dipl.-Volkswirt, ehemalige Redakteurin

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Komed, 632
27.01.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Komed, 632
03.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	VHS im Komed, 632

[zur Kursdetail-Seite](#)