

Sehtraining fürs Büro

Abendworkshop

Kursnummer 26M508203

Beginn Dienstag, 22.09.2026, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 632

Dozent 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

22.09.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS im Komed, Raum 631

29.09.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS im Komed, Raum 632

06.10.2026 18:30 - 20:00 Uhr VHS im Komed, Raum 632

[zur Kursdetail-Seite](#)