

Sehtraining fürs Büro

Abendworkshop

Kursnummer 27M508309

Beginn Dienstag, 08.06.2027, 18:30 - 20:00 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 639

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.

Hinweis zur Teilnahme: Tragen Sie, falls möglich, zum Üben besser eine Brille statt Kontaktlinsen.

Dozentin: Gerlinde Riese - Sehtrainerin (Mitglied im Verein für Gesundes Sehen e.V.), Yogalehrerin (BDY/EYU zertifiziert), Dipl.-Volkswirt, ehemalige Redakteurin

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.06.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Komed, Raum 639
15.06.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Komed, Raum 639
22.06.2027	18:30 - 20:00 Uhr	VHS im Komed, Raum 639

[zur Kursdetail-Seite](#)