

## Seminarstimmen und Feedback

„Sehr geehrte Frau Ebert, wir bedanken uns für die Durchführung des Augencoachings in unserem Unternehmen. Die Rückmeldungen der Teilnehmer/innen waren ausnahmslos sehr positiv. Das Augen-coaching ist sehr gut angekommen. Gerne werden wir weiter Ihr Angebot wahrnehmen. Insbesondere überzeugten Sie durch Ihre Fachkompetenz und eine hohe individuelle Beratung der Teilnehmer/innen.“

„Eine tolle Schulung, übertraf meine Erwartungen.“

„Ich hatte keinerlei Erwartungen an die Schulung und bin nun sehr positiv überrascht. Der Nachmittag war sehr interessant und abwechslungsreich. Ich hätte nicht gedacht, dass Augenübungen Spaß machen können.“

„Kompetent, nahm sich viel Zeit, erklärte sehr ausführlich.“

„Motiviert, kompetent, flexibel, mitnehmend. Keine Spur von Abspulen eines Programms.“

„Sehr praxisnahe. Super!“

„Das Thema samt Übungen wurde von Frau Ebert sehr anschaulich erklärt. Guter Wechsel zwischen Erläuterung und Übungen. Frau Ebert war überzeugend und kompetent. Sehr gute Atmosphäre – auch die Kaffeepause mit Obst etc. war gut organisiert! Danke für die Organisation und für die wertvolle Arbeit von Frau Csellich, die uns die Schulung ermöglicht hat. Weitere Übungen für das Magazin wären schön.“

„Die Schulung hat mir super gefallen. Frau Ebert ist sehr sympathisch und auch sehr fachkundig. Ich finde es sehr schön, dass man im Landratsamt auf Bedürfnisse der Mitarbeiter eingeht und Kurse wie diesen kostenlos anbietet!“

„Liebe Frau Ebert, für die monatlichen gemalten Übungen möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Es sind immer Übungen die „schnell zwischendurch“ durchgeführt werden können und dadurch auch „gemacht“ werden.“

„Die Schulung war sehr informativ – war überrascht über die einfachen/effektiven Übungen. Frau Ebert ist sehr freundlich und sympathisch.“

„Sehr geehrte Frau Ebert, Glückwunsch zu Ihrer Arbeit, es war ein sehr gelungener Nachmittag. Die Teilnehmer waren alle sehr begeistert.“

## MEIN BUCH



### Fitness für gestresste Augen

Mit diesem Buch erkläre ich Ihnen, welche Auswirkungen die PC-Arbeit auf die Augen hat. Sie lernen, wie Sie die neuen Medien gesundheitsbewusst nutzen. Sie erhalten Tipps und praktische Übungen, die einfach durchführbar sind. Schon vor der Erfindung der Bildschirme war einseitige, körperliche Belastung nicht förderlich für die Gesundheit. Der Bildschirm verstärkt dies. Die meisten Menschen erkennen erst wie wichtig

Sehtraining ist, wenn die Augen bereits schwächer geworden sind. Erkennen Sie frühzeitig, wie wichtig Sehtraining am Bildschirm ist und schonen Sie Ihr Augenlicht.

ISBN NR. 978-3843413787

144 Seiten mit farbigen Abbildungen auch zu den Übungen · 9,95 €

## KARTENSET



### AUGEN AUF!

#### Übungskarten für das Sehtraining

Dieses Kartenset erleichtert das Sehtraining enorm. Es sind darin die 40 wichtigsten Augenübungen beschrieben und mit Bildern veranschaulicht. Es ist empfehlenswert jeden

Tag 2 – 3 Übungen aus dem Kartenset zu ziehen und dann im Anschluss durchzuführen. Dies ermöglicht ein regelmäßiges Training.

ISBN-13: 978-3-8434-9195-2

40 großformatige Karten (Format: 100 x 150 mm) mit Anleitung · 24,95 €



### Sind Sie an einer Schulung für Ihre Firma interessiert?

Gerne sende ich Ihnen ein kostenloses Ansichtsexemplar meines Buches \* um Einblick in das Thema zu bekommen.

Kontaktieren Sie mich unter: [info@augenschule-eyeland.de](mailto:info@augenschule-eyeland.de)

## PRÄVENTION Sehtraining am Bildschirm



### CAROLINE EBERT

- Augenoptikermeisterin
- Ganzheitliche Augentrainerin
- Dozentin für ganzheitliches Augentraining

#### Augenschule Eyeland

Mühlgasse 8

97647 Sondheim / Rhön

Tel. 09779.8587840

Mail [info@augenschule-eyeland.de](mailto:info@augenschule-eyeland.de)



[www.augenschule-eyeland.de](http://www.augenschule-eyeland.de)

Die Augenschule Eyeland ist spezialisiert auf die betriebliche Gesundheitsprävention zum Thema: **Gesundes Sehen am Bildschirm.**

Hierfür bietet Caroline Ebert, Augenoptikermeisterin und Sehtrainerin spezielle Präventionskurse in Firmen an.

Sie haben die Wahl zwischen einer Halbtages- oder Ganztages-schulung, Vorträgen & Workshops im Rahmen von betrieblichen Gesundheitstagen.

### Welchen Nutzen haben Sie von dieser Schulung?

- Gesundheitsprävention für Augen
- Milderung von bereits vorhandenen Augenproblemen
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Erhöhung der Konzentration
- Reduzierung von Flüchtigkeitsfehlern durch höhere Aufmerksamkeit
- Leistungssteigerung durch gezieltes Sehtraining
- Reduzierung der Krankenstände, die durch Rückenprobleme und Kopfschmerzen verursacht werden
- Prävention für Wirbelsäule, Schultern und Nacken
- Verbesserung der Motivation Ihrer Mitarbeiter

### Woher kommt der Sehstress am PC?

- einseitige Beanspruchung von Augen und Wirbelsäule
- Reduzierung der Lidschlagfrequenz
- Verkrampfung der Schulter – und Nackenmuskulatur
- starrer Blick auf den Monitor
- Verminderung der Elastizität der Augenlinse
- Verkrampfung der inneren und äußeren Augenmuskulatur
- Belastung der Augen durch erhöhten Blaulichtanteil des Monitors
- Einengung des seitlichen Gesichtsfeldes durch Stress und fokussiertes Sehen
- Verringerung des dreidimensionalen Sehens
- Verkrampfung der Atmung

### Welche Auswirkungen hat dies auf Ihre Mitarbeiter?

- trockene, brennende und gerötete Augen
- verschwommenes Sehen
- schmerzende und müde Augen
- Lichtempfindlichkeit steigt
- Blendempfindlichkeit im Dunkeln steigt
- Einengung des Gesichtsfeldes (sog. Tunnelblick)
- langsamere Umstellung der Augenlinse auf unterschiedliche Entfernungen (Computer Vision Syndrom)
- progressive Zunahme der Kurzsichtigkeit von jungen Mitarbeitern
- frühzeitige beginnende Altersweitsichtigkeit
- Zunahme von Augenerkrankungen wie z.B. grauer Star oder grüner Star
- Schulter- und Nackenverspannungen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Konzentrationsverlust
- Glaskörpertrübungen & Netzhautablösung

### Für wen eignet sich das Seminar?

Für Personen mit folgenden Symptomen:

- trockene, brennende, müde Augen nach langer PC – Tätigkeit
- Augenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Verspannungen im Schulter und Nackenbereich
- langsame Umstellung der Augen auf unterschiedliche Entfernungen
- für alle Brillen und Kontaktlinsenträger
- Verengung des seitlichen Gesichtsfeldes
- Konzentrationsschwierigkeiten nach langer Bildschirmarbeit
- Lichtempfindlichkeit
- Blendempfindlichkeit im Dunkeln
- Rückenschmerzen

Sowie als Präventionsmaßnahme für alle gesundheitsbewussten, bildschirmtätigen Personen.

### Was beinhaltet das Seminar?

- Erläuterung der Anatomie und Ablauf der Sehprozesse
- Veränderungen der Augen durch Bildschirmarbeit
- Erkennen und Beheben von Ursachen, die zu Augenveränderungen führen
- Erlernen eines optimalen Sehverhaltens am Bildschirm
- einfache, effektive und effiziente Augenübungen
- gezielte Entspannungs- und Beweglichkeitsübungen
- praktische Übertragbarkeit auf Ihren Arbeitsplatz
- zahlreiche Gesundheitstipps für die Augen
- ergonomische Optimierung des Arbeitsplatzes
- mein Buch zum Thema Sehtraining am Bildschirm

Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter – dies wirkt sich positiv auf Ihr ganzes Unternehmen aus!



## NACHHALTIGKEIT:

Damit Sehtraining Erfolg hat, sollte es regelmäßig angewandt werden.

Hierfür gebe ich folgende Unterstützungsmöglichkeiten:

### STANDARD PAKET:

- monatliche Erinnerungsübung per E-Mail
- Buch: Fitnesstraining für gestresste Augen
- Perlenschnur
- Augenklappe
- Fixationsobjekt
- DIN A 4 Wandposter: Übersicht auf einen Blick

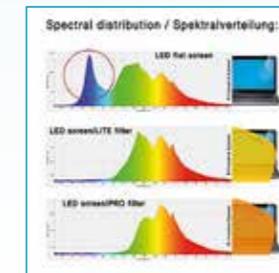
### STANDARD PLUS – PAKET:

- monatliche Erinnerungsübung per E-Mail
- Buch: Fitnesstraining für gestresste Augen
- Perlenschnur
- Augenklappe
- Fixationsobjekt
- Nahleseprobe
- Fernleseprobe
- Amslertest
- Peripherietest
- DIN A 4 Wandposter: Übersicht auf einen Blick

### PREMIUM PAKET:

- monatliche Erinnerungsübung per E-Mail
- Buch: Fitnesstraining für gestresste Augen
- Perlenschnur
- Augenklappe
- Fixationsobjekt
- Nahleseprobe
- Fernleseprobe
- Amslertest
- Peripherietest
- DIN A 4 Wandposter: Übersicht auf einen Blick
- Kartenset mit 40 Augenübungen
- angeleitete Übungen auf USB Stick

## BLAULICHT-FILTERBRILLEN:



Kunstlichtschutzbrillen sind eine ideale Ergänzung zum Sehtraining bei Bildschirmbelastung.

Sie filtern das kurzwellige Licht des Monitors in unterschiedlichen Filterstufen heraus. Die Brillen bieten einen zuverlässigen Schutz um die Augen gesund zu erhalten.

