

Workshop mit *Augen-Stress* Messung & Einführung eines Hometraining für die Augen



Im Workshop „**Unsere Augen können mehr!**“ werden die Grundlagen für ein Verständnis der besonderen Situation unseres visuellen Systems vermittelt.

Unsere Augen leisten wesentlich mehr als das allgemein bekannte „Scharfsehen“. Hierbei geht es um Themen wie zum Beispiel...

- Augen-Stress-Wert (Messung)
- räumliches Sehen / 3-D
- Augendominanz
- visuelle Wahrnehmungsfähigkeit
- Augenbewegung / Bildschirmsehen

Der direkte Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden hängt mit der gesamten visuellen Funktionsbreite unseres Augensystems zusammen. Auf viele dieser Augenfunktionen können wir aktiv positiven Einfluss nehmen.

Der Workshop ist für maximal 12 Teilnehmer ausgelegt und dauert ca. 2,5 Stunden.

**Veranstaltungspreis  
auf Anfrage!**

(die Schutzgebühr für das Hometraining richtet sich nach der Abrechnung des Workshops)

### Ungünstige Einflüsse auf unsere Augen...

- stark einseitige Bildschirmarbeit
- wenig Aufenthalt im Freien
- Alters-Weitsichtigkeit
- wenig funktionelle Beanspruchung
- individuelle medizinische Befunde

### ...und die entstehenden Auswirkungen

- Konzentrationsschwäche beim Arbeiten
- „Sehstress“ durch Augenachsen-Korrektur
- Sehschwächen nehmen zu
- Kopfschmerzen / Augenempfindlichkeit
- Augenmüdigkeit / Sekundenschlaf
- unsicheres Bewegungsverhalten

### Augentraining - ein aktiver Lösungsansatz

Ein Visualtraining basiert auf Übungen, die durch tägliches Wiederholen einen Lerneffekt in der funktionellen visuellen Verarbeitung erzielen. Dadurch können deutlich spürbare Verbesserungen in den genannten Bereichen erreicht oder Probleme bereits in ihrer Entstehung vermieden werden.



Das angebotene Training ist als Hometraining entwickelt und für Jedermann geeignet. Es enthält ein Tool-Kit, einen individuellen Trainingsplan für 8 Monate und startet mit einer objektiven Augenmessung.



Brain 4 Life

**Andreas Kurz**

Dipl. Sportwissenschaftler