

12. März 2021

## Augentraining

Meistens merkt man erst, wie kostbar das Sehorgan das Auge für uns ist, wenn die Sehkraft nachlässt. Bildschirmarbeit ist Schwerstarbeit für das Auge. Durch die zunehmende Belastung der Augen werden immer mehr Menschen fahrig. Zudem wird durch das starre Blicken der Lidschlag vermindert und die Augen werden trockener.



### Kursinhalt

- Einleitung rund um die Augen und den Sehvorgang
- Anatomie und Physiologie der Augen
- Symptome verschiedener Sehschwächen und Augenerkrankungen
- Praktisches Üben: gezielte und effiziente Kräftigungs- und Entspannungsübungen

### Kursziel

Die Teilnehmenden

- kennen die Anatomie und Physiologie der Augen
- kennen wichtige und gute Tipps für die Augen
- können mit gezielten Übungen die Augen entspannen und die Augenmuskulatur stärken
- setzen effiziente Übungen gezielt bei Augenproblemen und Augenerkrankungen ein
- können das Erlernte in ihren Alltag und ihre Arbeit integrieren

### Dozentin

Christina Brunner, eidg. diplomierte  
Naturheilpraktikerin TCM

### Kursinfo

Theorie & Praxis  
7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmer

### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Freitag, 12. März 2021

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 255.00

👕 Bequeme Kleidung

! Mitbringen: Schreibmaterial

📅 Anmeldung: 4 Wochen vor Kursbeginn