

22. März 2022

Augentraining (Grundkurs)

Meistens merkt man erst, welch kostbares Sinnesorgan 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 fehlsichtig. Zudem wird durch das starre Blicken der Lidschlag vermindert und die Augen trockener.



Kursinhalt

Nach einer Einleitung rund um die Augen und den Sehvorgang, wird fast den ganzen Tag praktisch geübt. Mit einfachen aber gezielten Augenübungen lernen die TeilnehmerInnen die Augen richtig zu entspannen. Es sind auch viele effiziente Übungen dabei, die anhand des Skripts bei verschiedenen Augenproblemen und Augenerkrankungen Symptome lindern können.

Kursziel

Die Teilnehmenden lernen

- die Physiologie und Anatomie der Augen
- wichtige und gute Tipps über die Augen
- mit gezielten Übungen die Augen zu entspannen und die Augenmuskulatur zu stärken
- gute und effiziente Übungen gezielt einzusetzen bei Augenproblemen und Augenerkrankungen
- das Aufzeigen von Trainingsmöglichkeiten

Dozentin

Christina Brunner
eidg. diplomierte Naturheilpraktikerin TCM

Kursinfo

Theorie & Praxis
7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmer

Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Dienstag, 22. März 2022

🕒 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