

## 1. Eyes@work

### Ganzheitliches Augen- & Sehtraining für MultiplikatorInnen & alle Interessierten

Stundenlanges Arbeiten vor dem PC/Laptop/Smartphone erzeugt meist unbemerkte Verspannungen im Augen-, Nacken und Schulterbereich. Angestrengt und konzentriert im „Funktionsmodus“ zu starren, wird zur Gewohnheit. Das wiederum schwächt nicht nur die Augen.

Eyes@work ist ein bewährtes, ganzheitliches Augentraining und bietet die Möglichkeit, selbst die Sehkraft zu unterstützen und die Augen wieder seh-fit und leistungsstark zu machen! – **idealerweise auch als Vorbeugung!**

### Ziel

Vermittlung von speziellen, alltagstauglichen Augenübungen für MultiplikatorInnen und für die Eigenanwendung.

Die Körperwahrnehmung steigern und durch die Augenübungen wieder lernen, „besser auf sich zu schauen“.

### Zielgruppen

BGF Verantwortliche, PädagogInnen, Projektleiter/innen, die dieses Wissen weitergeben möchten, alle Interessierten,

### Inhalte

- Übungen für mehr Entspannung, Bewegung und Energie im Bereich der Augen
- Atmung
- Gehirntraining
- Blaulicht und Vorsichtsmaßnahmen
- Sonnenschutz für die Augen
- Schwächende/stärkende Ernährung für die Augen
- Entspanntes Lesen
- Entspanntes Arbeiten vor dem PC/Laptop/Smartphone
- Diverse Fehlsichtigkeiten

### Methoden

Impulsreferate, Einzel- und Gruppenarbeiten, praktische Übungen

### TrainerIn/ReferentIn

Marion Weiser

### Termin

Dienstag, 10. März 2020, 9 – 17h

### Ort

Elisana, Museumsstraße 31a, 4020 Linz

**Kosten:** € 50,--

**Anmeldung** <http://fgoe.org/bildungsnetzwerk>

**Rückfragen an Mag.<sup>a</sup> Birgit Küblböck-Lausegger** : [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)