



fit2work.at

## Schau auf dich!

Augentraining und Co und fit2work unterstützen Sie und Ihre Kolleg\*innen





fit2work.at

In dieser **60-minütigen Online Session** erfahren Sie, wie Sie mit alltagstauglichen Augenübungen selber etwas für die Verbesserung und Erhaltung Ihrer Sehfähigkeit tun können. Schon einfache Übungen steigern die Körperwahrnehmung und helfen zur Entspannung. Das wiederum hat einen positiven Einfluss auf Ihre Augen, Ihre Körperhaltung und die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.

## Schau auf dich!



21. Jänner 2021

11:00 – 12:00 Uhr

Jetzt anmelden!

### Ablauf

- Basiswissen über die Augengesundheit und alltagstaugliche Augen- und Entspannungsübungen wechseln sich ab
- Wie kann fit2work Betriebe und Personen unterstützen, mehr auf sich zu schauen – Möglichkeiten in der Praxis
- Austausch und Diskussion



Marion Weiser,  
Holistische Körpertherapeutin,  
Augen- und Sehtrainerin



Mag.ª Birgit Küblböck,  
Leitung Betriebsberatung  
fit2work OÖ und Kn