

Konzept Augenyoga Augenliebe

Unser Sehvermögen wird durch die Herausforderungen einer digitalen Welt immer stärker beansprucht. Bildschirmarbeit, die sich regelmäßig über lange Zeit erstreckt, führt zu Verspannungen von Körper und Augen. Nachlassende Konzentration, Augenbeschwerden und schwächere Sehkraft oder Verspannungen sind bei vielen Menschen die Folge.

Häufige Beschwerden:

- müde, trockene, gerötete Augen
- fokussiertes, scharfes Sehen kann nicht gehalten werden, insbesondere während und nach der Arbeit
- Lichtempfindlichkeit
- Umstellungsschwierigkeiten der Augen auf unterschiedliche Sehentfernungen
- Einengung des Gesichtsfeldes (Tunnelblick)
- Verspannungen im Schulter-Nackengebiet, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen
- Nachlassende Leistungsfähigkeit und Konzentrationsstörungen aufgrund 2-dimensionalen Sehens am Bildschirm.

*Eine stetige **Zunahme der Sehbeschwerden** durch die Bildschirmarbeit wurde bereits im Jahr 2005 durch eine Studie an der Universität Augsburg bestätigt.*

Durchbrechen Sie diesen Kreislauf! Der Kurs Augenliebe fördert die (Augen-) Gesundheit und das Wohlbefinden. Die gesamte Beweglichkeit und Muskulatur des Oberkörpers wird angesprochen. Zusätzlich wird die Leistungsfähigkeit mittels mentalen Entspannungsverfahren gestärkt. Sie erfahren, wie die innere und äußere Haltung Einfluss auf Ihr Sehvermögen und generelle Leistungsfähigkeit haben kann.

Alle Übungen können auf einem Stuhl durchgeführt werden und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursinhalte Augen Yoga Augenliebe:

- Einführung in die Funktionsweise der Augen
- Übungen zur Augenentspannung
- Augenübungen zur Aktivierung von Augenbeweglichkeit, Nah-Fernanpassung, peripherem und fokussiertem Sehen
- Entspannungsübungen für den Schulter-Nacken Bereich
- Wahrnehmung der körperlichen und inneren Haltung, als Schlüssel zur Resilienz
- Meditation und Atemübungen für die Bildschirmarbeit
- Optimierung des Sehverhalten am Bildschirm

Augen Yoga Augenliebe ist ein Programm, dass gezielt Augenfunktionen verbessert sowie den körperlichen und mentalen Zustand stärkt. Es ist jedoch kein Ersatz für eine medizinische Untersuchung oder Behandlung.

Der Gewinn für Ihr Unternehmen:

- Gesundheitsprävention für Augen, Wirbelsäule, sowie Schultern und Nacken
- Alltagstaugliche Übungen, die in den Arbeitstag integriert werden können
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Leistungssteigerung durch bessere Konzentration
- Ausdruck von Wertschätzung und Entlastung ihrer Mitarbeitenden
- Reduzierung von Fehlzeiten, die durch Rückenprobleme und Kopfschmerzen verursacht werden

Der Kurs Augen Yoga Augenliebe umfasst 3 – 5 Einheiten. Der zeitliche Umfang beträgt jeweils 30 - 55 Minuten und kann individuell abgestimmt werden. Tages- und Wochenendmodule sind ebenfalls möglich. Ich bin digital aufgestellt. Kurse sind auch online möglich.

Ergeben sich Fragen kontaktieren Sie mich gern.