

Augengesundheit für Beruf und Alltag

Basiskurs am 22. & 23. November 2025

Augen zu und durch – den Spruch kennen Sie sicher. Doch gerade bei der Gesundheit Ihrer Augen sollten Sie den Vers lieber nicht zu ernst nehmen.

Durch dauerhafte Bildschirmnutzung beanspruchen wir unsere Augen heute mehr denn je. Gegen diese Belastung gibt es Möglichkeiten, Ihre Augen im Alltag und am Arbeitsplatz zu entspannen.

Erfahren Sie, mit welchen Methoden und Tipps Sie Ihren Blick schärfen, beispielsweise durch Training der Augenmuskulatur, Lösen von Anspannungen und Förderung der Tränenflüssigkeit.

Die Übungen bewirken z.B.:

- » die Augenstärkung und Belebung
- » die Entspannung der Augen und des Körpers
- » die Erhöhung der Augenbeweglichkeit
- » die Erweiterung der Wahrnehmung
- » die Erhöhung der Augendurchblutung

Unsere Augen sind das Fenster zur Welt. Umso wichtiger ist es, sich um die Augengesundheit zu kümmern. Melden Sie sich am besten gleich an und schenken Sie Ihren Augen eine kurze Auszeit.

Kurstage: ***Samstag, 22. November, 14.00 bis 18.00 Uhr***
 Sonntag, 23. November, 09.00 bis 14.00 Uhr

Kursort: ***Kreisvolkshochschule Sömmerda***

