



WORKSHOP "Augengesundheit"

Unsere Augen sind das Fenster zur Welt – und sie verdienen besondere Aufmerksamkeit. Im Workshop „Augengesundheit“ lernen Sie, wie Sie Ihre Augen leistungsfähig und gesund halten können.

Wir beleuchten die Auswirkungen von UV-Strahlung und Blaulicht auf das Auge und zeigen alltagstaugliche Übungen, um den Augendruck zu reduzieren. Zudem erfahren Sie, welche Zusammenhänge zwischen Augengesundheit und Beschwerden wie Kopfschmerzen bestehen.

Gemeinsam entwickeln wir Strategien, um Ihre Augengesundheit langfristig zu schützen.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Auswirkungen von UV-Strahlung und Blaulicht auf die Augen
- Praktische Tipps zur Förderung der Augengesundheit im digitalen Zeitalter
- Übungen zur Minimierung des Augendrucks im Alltag
- Strategien zur langfristigen Pflege der Augen und Reduktion von Beschwerden



ZEIT/ DAUER

90 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

Beamer, Leinwand, Flipchart, Bestuhlung

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

250,00 €

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.