

# A u g e n B l i c k e

## **Anja Bergmann**

Ganzheitliche Sehtrainerin

Staatl. geprüfte Augenoptikerin/ Augenoptikermeisterin

Praxis: Semliner Straße 57g

14712 Rathenow

Mobil 0173/9833332

[bewegende-augenblicke@arcor.de](mailto:bewegende-augenblicke@arcor.de)



## **Tätigkeitsbezogene Sehschulung**

**Ein zukunftsweisender Ansatz  
zur Förderung der Gesundheit  
bei  
visueller Beanspruchung  
am Arbeitsplatz**



*Anja Bergmann*

*Ganzheitliche Sehtrainerin; Staatl.geprüfte Augenoptikerin; Augenoptikmeisterin (FS Jena)  
04.11.2019*

# A u g e n B l i c k e

## Angebot



### Den Augen Gutes tun- Ganzheitliches Sehtraining unter augenoptischer Anleitung

- Arbeiten Sie überwiegend am Bildschirm?
- Wird Ihre Sehkraft immer schlechter?
- Sind Ihre Augen „müde“?
- Fühlen Sie sich den Anforderungen manchmal nicht gewachsen?

### **Bedenken Sie: 80% aller Informationen nehmen wir über die Augen auf!**

Naharbeit ist unnatürlich. Naharbeit ist eine neuzeitliche, enorm hohe Seh- und Arbeitsanforderung. Naharbeit fördert u. a. Alterssichtigkeit; Kurzsichtigkeit, Augenerkrankungen, stressbedingte visuelle Beschwerden, muskuläre Verspannungen. Zwischen unserem visuellen System und unserem allgemeinen Wohlbefinden besteht eine außergewöhnlich enge Beziehung.



*Anja Bergmann*

*Ganzheitliche Sehtrainerin; Staatl.geprüfte Augenoptikerin; Augenoptikmeisterin (FS Jena)  
04.11.2019*

# A u g e n B l i c k e

Gesundes Sehen entlastet den ganzen Körper und die Psyche.  
Gesundes Sehen fördert die Produktivität Ihrer Mitarbeiter.

Visuelle Fitness bezieht sich auf die Sehschärfe - mit oder ohne Brille -, auf die Qualität des Zusammenspiels beider Augen, auf die gute Versorgung unserer Sehorgane Auge und Gehirn und auf die Fähigkeit, das Gesehene zu verarbeiten.

In dem Seminar erlernen Sie:

- Gesundes Sehverhalten
- spezielle Augenentspannung
- kurze, sanfte Sehkraftübungen
- ganzheitliche Methoden zur Aktivierung des Sehvermögens
- Umsetzung des Erlernten in den Alltag

Mit Sehtraining sind Sie den visuellen Anforderungen wieder spielend leicht gewachsen.



*Anja Bergmann*

*Ganzheitliche Sehtrainerin; Staatl.geprüfte Augenoptikerin; Augenoptikmeisterin (FS Jena)  
04.11.2019*

# A u g e n B l i c k e

**Seminardauer:** (Beispiel) 1 (Basics) 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
Nachmittags 2 ( Aufbauseminar 1) 15.00 Uhr bis  
18:00 Uhr

## **Zielgruppe:**

- Visuell beanspruchte Mitarbeiter (Bildschirmtätigkeit, Feinarbeit etc.)
- Brillenträger
- Mitarbeiter mit nachlassender Sehkraft
- Mitarbeiter mit visuellen Stress-Symptomen (rote, brennende, trockene, geschwollene Augen, Konzentrationsstörungen, Verspannungen, Funktionsstörungen des Sehapparates, Störungen der Wahrnehmungsverarbeitung etc.)
- Mitarbeiter, die einer Brille und Sehstress-Symptomen vorbeugen möchten.

## **Teilnehmerbegrenzung:**

12 Teilnehmer pro Einheit ( bei intensivem Individualtraining)

Mehr als 20 Teilnehmer (Vortrag mit Übungen)

**Räumlichkeiten:** Konferenzraum mit Tageslicht, Stühlen, keine Tische, evtl.beamer

**Referentin:** Anja Bergmann (Ganzheitliche Sehtrainerin, Augenoptikermeisterin)

**Kosten:** Seminar pro Zeitstunde 105,00 € plus Umsatzsteuer  
( incl. Schulungsmaterialien und Skript )

## **Kontakt**

Anja Bergmann  
Semliner Straße 57g  
14712 Rathenow  
Mobil 0173/9833332

## **Der Gesundheitsmarkt -**



*Anja Bergmann*

*Ganzheitliche Sehtrainerin; Staatl.geprüfte Augenoptikerin; Augenoptikmeisterin (FS Jena)  
04.11.2019*

# A u g e n B l i c k e

## Die Wachstumslokomotive für das 21. Jahrhundert

Was die Unternehmen und Volkswirtschaften im Wettbewerb der Zukunft unterscheiden wird, ist die Gesundheit ihrer Menschen und die Qualität ihres Gesundheitswesens, ganzheitlich gesehen: körperlich, seelisch, geistig, sozial und ökologisch.

### Erfolgsfaktoren Ihres „gesunden“ Unternehmens

Produkte und Technologie Leistungsfähige und leistungswillige Mitarbeiter durch Gesundheit und Wohlbefinden

Grundvoraussetzung dafür ist eine Umstrukturierung des Gesundheitswesens von der Krankheits- zur Gesundheitsorientierung: nicht die Bekämpfung von Krankheit (oder Sehkraftverlust) und der Symptome stehen im Vordergrund, sondern die Gesunderhaltung der Menschen durch eine vorbeugende Bekämpfung von sozialen, ökologischen, geistigen und seelischen Krankheitsursachen.

Als die Schnittstelle zwischen (Arbeits-)Umwelt und Mensch ist eine vielfältige, lebendige, kraftvolle und entspannte Seh Wahrnehmung eine bedeutende Ressource für die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter

Herr Prof. Dietrich Grönemeyer fordert in seinem Buch: „Kapital Gesundheit“ Gesundheitsbeauftragte in den Firmen, die die Mitarbeiter zu folgenden Themen informieren:

- Was ist gesunde Lebensweise?
- Wie lassen sich positive Einstellungen zu einem besseren Lebensstil entwickeln?
- Welche Motivationstechniken fördern die Umsetzung von guten Vorsätzen in Taten?
- Wie kann man die eigene Körperwahrnehmung schulen?
- Wie lernen Sie Ihren Arbeitsplatz zu analysieren und wie gewinnen Sie daraus Anregungen oder Verbesserungsvorschläge?

Im Artikel des Handelsblattes vom 21.4.2004 weist das Blatt daraufhin: *Aktive Gesundheitspolitik macht sich mit barer Münze bezahlt.*

**Vielleicht auch ein Ansatz für Ihre Firma.....**

Quelle: In dieser Zusammenfassung wurden Auszüge aus dem Buch: Leo A. Nefiodow, / Der 6. Kondratieff verwendet.



Anja Bergmann

Ganzheitliche Sehtrainerin; Staatl.geprüfte Augenoptikerin; Augenoptikmeisterin (FS Jena)  
04.11.2019

A u g e n B l i c k e

# VEIELN DNAK FRÜ HRIE



*Anja Bergmann*

*Ganzheitliche Sehtrainerin; Staatl.geprüfte Augenoptikerin; Augenoptikmeisterin (FS Jena)  
04.11.2019*