

Sehtraining und Augenentspannung

Die Idee:

Unser Sehen hat sich vor langer Zeit entwickelt und ist an die verschiedenen Zustände unseres Körpers gekoppelt worden. Das vegetative Nervensystem ist durch Sympathikus (Anspannungszustand) und Parasympathikus (Entspannungszustand) mit dem Sehen in die Ferne oder die Nähe verknüpft. Unser Gehirn verarbeitet die Seheindrücke in verschiedenen Regionen, wobei die Zuordnung von Gefühlen und Erfahrungen unsere Wahrnehmung bestimmt. Wir haben unscharfe und scharfe Anteile des Sehens, die gleichzeitig vorhanden sind. Es wird zwischen peripherem und fokussiertem Sehen unterschieden. Die Verarbeitung dieser Seheindrücke erfolgt zu 80% im Gehirn. Das Auge ist die Schnittstelle zwischen Innenwelt und Außenwelt und eine der wichtigsten Möglichkeiten, in Kontakt mit anderen zu sein.

Die Augen, das Sehen und die Verarbeitung der wahrgenommenen Reize lassen sich trainieren:

- für den Erhalt einer möglichst hohen Sehqualität
- für scharfes Sehen in Nähe und Ferne
- für mehr Entspannung bei konzentriertem Arbeiten

Das vorliegende Konzept bietet eine optimale Grundlage, um das Thema „Sehtraining“ von unterschiedlichen Seiten zu betrachten. Einzeln oder auch in aufeinander aufbauenden und abgestimmten Bausteinen.



Konzeptbestandteile:

a) Aktivvortrag „Sehen und gesehen werden“

Dauer: 90 Minuten

Teilnehmerzahl: ca. 50

Inhalte auf den Punkt:

- Die Grundidee: Was ist Sehen
 - Das Zusammenspiel von Auge und Gehirn verstehen
 - Sehen als Gehirnwahrnehmung
- Sehen in Abhängigkeit von der körperlichen Konstitution
- Sehen im Kontext Anspannung / Entspannung
- Warum Brillen nicht alle Sehaufgaben erfüllen
- Live-Trainings zu den 4 Großbereichen des Sehens
 - Motorische Übungen
 - Scharf/unscharf sehen
 - Räumliches/beidäugiges Sehen
 - Entspannung für die Augen und eine bessere Wahrnehmung

b) Sehtrainingsworkshops

Dauer: 3x 45 Minuten

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Inhaltliche Schwerpunkte:

- **Trockene Augen – ein Thema zum Weinen?**

Trockene oder tränende Augen sind, bekannt als „office-eye-syndrom“, leider keine Seltenheit und ein Zeichen einer aus dem natürlichen Gleichgewicht geratenen Tränenproduktion oder fehlender Augenbeweglichkeit.

Ursachen für trockene oder tränende Augen:

- Anatomische Zusammenhänge
- Umwelt- oder Umfeld Bedingungen

Der Workshop vermittelt Fakten und Zusammenhänge und unmittelbar wirksame Übungen aus dem ganzheitlichen Sehtraining zur Linderung der Problematik.

- **Gesundes Sehen am Arbeitsplatz oder Bildschirm**

Unser Sehen erfolgt nicht nur mit den Augen, sondern zu einem überwiegenden Teil mit dem Gehirn. Dabei stellt die Naharbeit den Menschen vor besondere Herausforderungen mit diversen Problematiken:

- Eingeschränkte Blickbewegungen
- Verspannungen im Schulter-Nackengebiet
- Störungen des beidäugigen Sehens
- Belastungskopfschmerzen und Konzentrationsprobleme

Der Workshop vermittelt kraftvolles und entspanntes Sehen durch:

- Praktische Übungen zur Augenbeweglichkeit
- Erweiterte Wahrnehmung von scharfem und peripherem Sehen
- Augenentspannung
- Stimulierung der visuellen Verarbeitung im Gehirn

- **Seh-Not-Rettung für Brillenträger**

Sie brauchen exaktes scharfes Sehen und wollen kreativ arbeiten? Die Arbeit in der Nähe wird ohne Brille immer schwieriger? Dann nutzen Sie doch beide Gehirnhälften zum Sehen und stärken Sie die eigene Sehkraft!

- Sehschärfeverlust
- Schnell stärker werdende Brillenwerte
- Zusammenhänge zwischen Sehen und Stress
- Warum können Brillen nicht alle visuellen Probleme korrigieren?
- Welche Brille ist richtig am PC?
- Störungen des räumlichen Sehens

Der Workshop bietet Übungen zur Stärkung der präzisen Wahrnehmung und klarem Sehvermögen mit geringen oder sinkenden Brillenwerten.