

Sehtrainings-Parcours

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. 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 und Gefahrenquellen wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren.

Inhalt:

- Erkennen und Wahrnehmen von Gefahrensituationen
- Sehen in Abhängigkeit von der körperlichen Konstitution (Schlafmangel)
- Sehen im Kontext Anspannung / Entspannung
- Live-Trainings zu den 4 Großbereichen des Sehens

Umsetzung:

- Teilnehmende (TN) erhalten Laufkarte mit einzelnen Stationen
- TN testen ihre Augen in unterschiedlichen Bereichen (z.B. Wahrnehmung, Beidäugigkeit, Peripherie)
- Am Ende der Station erhalten die TN von einer Sehtrainerin zielgerichtet Tipps & Tricks zu den aufgedeckten Schwächen
- Dauer: ca. 10 – 15 Minuten

Nutzen:

- Bildschirmarbeit für die Augen erträglicher machen und Kurzsichtigkeit vorbeugen
- Entspannung von gestressten Augen
- Vorbeugung von Kurzsichtigkeit
- Verbesserung einer bestehenden Fehlsichtigkeit

Wir machen Events. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org