

WEBINAR: AUGENENTSPANNUNG LEICHT GEMACHT - ONLINE-IMPULS

Campus³ AG
Haselstrasse 18
5400 Baden
Tel.: +41 (0)56 552 60 00
E-Mail: info@campus3.ch



Kursausschreibung

WEBINAR: AUGENENTSPANNUNG LEICHT GEMACHT - ONLINE-IMPULS

KURZE ÜBUNGEN FÜR FRISCHE AUGEN UND ENTSPANNTERES SEHEN

EINLEITUNG

Täglich sind unsere Augen hohen Belastungen ausgesetzt: Langes Arbeiten am Bildschirm, künstliches Licht oder auch Stress führen dazu, dass sie schneller ermüden, trocken werden oder sogar Kopfschmerzen und Verspannungen verursachen. In diesem kompakten Online-Impuls erhalten Sie leicht verständliche Informationen, warum unsere Augen im Alltag so beansprucht sind, und lernen einfache Methoden kennen, um ihnen mehr Erholung zu schenken. Gemeinsam üben wir kleine, wirksame Techniken, die Sie sofort in Ihren Alltag integrieren können – ob am Arbeitsplatz, auf Reisen oder zuhause. Ziel ist es, die Augenmuskulatur sanft zu entspannen, Ermüdungserscheinungen vorzubeugen und dadurch konzentrierter und wohler zu sehen. Ergänzend bekommen Sie alltagstaugliche Tipps, wie Sie kleine Routinen entwickeln können, die Ihre Augen langfristig stärken und für mehr Ausgeglichenheit sorgen.

ZIELE

- Du lernst, warum Augen im Alltag ermüden und wie Sie dem vorbeugen können.
- Du kennst einfache Übungen, die Ihre Augen sofort entspannen.
- Du kannst kleine Routinen in deinen Alltag einbauen, um frischer und entspannter zu sehen.

INHALTE

- Ursachen: Warum unsere Augen im Alltag ermüden und überlasten
- Sanfte Entspannungsübungen für Augen- und Gesichtsmuskeln
- Strategien zur Vorbeugung von Bildschirmmüdigkeit
- Praktische Routinen für entspanntes und konzentriertes Sehen

METHODEN/ARBEITSWEISEN

Praxisteil: Kurzer Praxisteil mit Übungen zum direkten Mitmachen

KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten

LEITUNG

Luise Walther

- Expertin für Neurozentriertes Training
- Speakerin
- Autorin
- Performance Coach

BEMERKUNGEN

Kooperationspartner

Dieses Webinar wird von einem Kooperationspartner durchgeführt. Daher können seitens Campus3 keine Rabatte für diesen Kurs gewährt werden.

Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass wir zwecks Kommunikation & Einladung deine Kontaktangaben weitergeben.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
	24.11.2025	18.00 - 21.00 Uhr	10054	Deutsch	CHF 140.-