

# Seminar "Brille Adieu!"



**A B C D Y**

## **Ort und Zeit: Zwei Seminare**

Sa., 9. Mai 2015 max 14 Pers.  
So., 10. Mai 2015 max 14 Pers.  
jeweils von 09:00-ca. 18:00

## **Seminarort:**

T4L GmbH  
Georgenberg 29 b  
A-5431 Kuchl

**Ohne Brille sieht  
man wieder  
viieel besser aus!**

Wenig Bewegung, viel Bildschirmtätigkeit und zunehmend künstliche Beleuchtung üben Stress aus, der die Augenfunktion zusehends beeinträchtigt. Bereits junge Menschen tragen immer mehr eine Brille oder Kontaktlinsen. Augenkrankheiten wie Kurzsichtigkeit, grauer Star oder Makuladegeneration nehmen zu. Das hat nichts mit dem Alter, sondern mit unseren Lebensgewohnheiten und mit Unwissenheit zu tun.

Im Seminar lernen wir an verschiedensten Übungen, die Augen mit Körper- und Gehirnübungen so zu trainieren, dass die Sehleistung wieder wachsen kann. Das augengerechte Verhalten wird geübt. Zur Demonstration ist auch ein Bildschirmarbeitsplatz mit Beleuchtung aufgebaut.

**Voraussetzung:** Eigenverantwortung, Freude an Körperarbeit (Übungen für Wirbelsäule, Augen, Gelenke), ein intaktes Herz-Kreislaufsystem.

## **Seminarleiter:**

Dipl. Ing. (FH) Martin Reiber

**Seminarhonorar:** 100 Euro (inkl. MwSt)

## **Anmeldung / Info:**

Martin Reiber

E-Mail: [m.reiber@chancenspiegel.de](mailto:m.reiber@chancenspiegel.de)

Tel. +43 7713 81006

Fax +49 3212 46 10 211

**Anreise**

Der Seminarraum ist ab 8:30 Uhr geöffnet.

Teil 1 des Seminars (Augen verbessern)

Hier arbeiten wir viel mit dem Körper (ähnlich wie bei Yoga, jedoch spezifisch für die Augen) und dem Gehirn. Ebenso lernen wir, von welchen Faktoren das Sehen beeinflusst wird.

Empfehlung: Essen Sie nicht zu viel zum Frühstück und verzichten Sie beim Mittagessen auf tierisches Eiweiss und Kaffee.

**Start: 9:00 Uhr**

Mittagspause: 12:00 bis 13:00

**Ende Teil 1: 17:00**

Teil 2 des Seminars (Wie schütze ich mich)

**17:15 Uhr bis 19:00** (offenes Ende)

Es geht um dem Büro- bzw PC-Arbeitsplatz. Die Seminarteilnehmer, die sich hierfür interessieren, und noch Zeit uns Muse haben, sind hierzu eingeladen.

In Teil2 geht es um das Thema Augengesundheit am Arbeitsplatz oder bei Vielesern. Was muss man für die Augen beachten? Welches Licht wähle ich aus? Ist die lobgepreiste Alternative „LED“ wirklich so gut? Oder ist die Halogenlampe besser? Beispiele für Lichtlösungen. Wie vermeide ich Elektrosmog?

Die Teilnehmer können gerne den Tag ohne Brille verbringen sofern möglich. Auf Kontaktlinsen sollten die Teilnehmer an diesem Tag verzichten, da die Übungen in kurzer Folge nacheinander stattfinden.

### **Mitbringen:**

- Essen und die Getränke für die Pausenverpflegung oder auch das Mittagessen
- Tasse oder Glas
- Schreibutensilien

### **Kleidung**

lockere Kleidung, damit wir Körperübungen machen können (so als ob Sie ins Yoga gehen)  
Fürs freie geeignete Kleidung, wir machen Sonnenübungen im Freien machen können (Sofern das Wetter das zulässt). Dazu brauchen wir die Sonne.

### **Infos zu Ihrer Brille (falls Sie eine haben)**

Informieren Sie sich, was für eine Brille Sie haben (Kurzichtigkeit, Weitsichtigkeit oder eine Lesebrille für die Nähe. Falls Sie einen Brillenpass haben, bringen Sie diesen mit.

### **Seminargebühr/Teilnahmebestätigung**

Bitte überweisen Sie den Seminarbeitrag auf folgendes Konto:

Volksbank Sulmtal eG

Kontoinhaber: Martin Reiber

BIC: GENODES1VOS

IBAN: DE23 6206 1991 0072 5680 03

Die Anmeldung wird von mir schriftlich bestätigt. Am Seminartag erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.