



Seminare / Fachfortbildungen

KNR01 Sehtraining - Grundlagen I

Vitalisierung der Augen mit Seh - Übungen

Referentin: Marianne Wiendl



Beim Sehtraining handelt es sich um einfache Übungen, die das visuelle System trainieren, die Koordination fördern und das Gleichgewicht üben. Ergänzt werden diese durch Visualisierungsübungen und speziell auf die Augen ausgerichtete Entspannungsmethoden.

Inhalt:

- Basics des Sehtrainings (Entspannung, Koordination und Stärkung der Grundfunktionen der Augen, Vitalisierung des Sehsystems und Gehirnintegration)
- Selbsterfahrung
- Grundlagen zu gesundem Seh- Verhalten (Umgebung, Ernährung, anatomisches Hintergrundwissen)