

## Augengesundheit – Gesundes Sehen im Büro und im Alltag

### Beschreibung

Langes Arbeiten am Bildschirm, künstliches Licht und seltene Blickwechsel führen häufig zu müden, trockenen oder gereizten Augen. Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen oder Nackenverspannungen können die Folge sein. Dieser Workshop zeigt, wie modernes Sehen funktioniert, wie sich Belastungen auf die Augen auswirken und welche einfachen Übungen helfen, die Augengesundheit im Büro und im Alltag gezielt zu unterstützen.

Die Teilnehmenden lernen praktische Augen- und Entspannungsübungen kennen, erfahren, wie sie ihre Arbeitsumgebung ergonomisch verbessern können und welche Nährstoffe die Augengesundheit fördern. Der Workshop vermittelt einen ganzheitlichen Ansatz, der Sehen, Haltung, Entspannung und Ernährung miteinander verbindet.

### Inhalte

- Das Auge: Aufbau, Funktion & Bedeutung als wichtigstes Sinnesorgan
- Bewusstsein schaffen für Augenbelastungen im Arbeitsalltag
- Praktische Augenübungen für Büro & Alltag (Beweglichkeit, Fokuswechsel, Tränenfluss)
- Augen-Entspannungsübungen und Mini-Pausen
- Lockerungsübungen für Schulter- und Nackenbereich
- Ergonomische Aspekte: Lichteinfall, Bildschirmhöhe, Blickwechsel
- Ernährung für die Augen: Vitamine, Antioxidantien & hilfreiche Lebensmittel

### Methodik

- Kurze, anschauliche Impulse
- Geführte Augen- und Entspannungsübungen
- Kleine Haltungs- und Nackenlockerungen
- Alltagsnahe Tipps und sofort umsetzbare Empfehlungen



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN- Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



**Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
& Johanna Klett | Junior Projektmanagement**  
Tel. Teresa Hegmann: 0421.377.084.10  
Mobil Teresa Hegmann: 0151-19407136  
Mail: [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*