
Veranstaltung der Wirtschaftsberatung Tempelhof-Schöneberg
in Kooperation mit dem Unternehmerinnen-Netzwerk

Monatstreffen am Dienstag, 05. November 2013 um 19.30 h
im Rathaus Schöneberg, Raum 2013 (Casino)

Bitte melden Sie sich bis zum 29. Oktober 2013 an!

Lesebrille oder Sehtraining?

Vortrag von Petra Haubold, Sehen und Bewegen:

Zwischen 40 und 50 Zeit machen sich die ersten Anzeichen einer veränderten Sehkapazität bemerkbar, kaum – aber dann eben doch: Texte verschwimmen Preise sind plötzlich klitzeklein Man muss alles zweimal lesen Lesefreude verschwindet Müde, trockene und brennende Augen machen sich bemerkbar Licht blendet Sehen wird mühsam.

Bevor Veränderungen jedoch überhaupt bewusst werden, haben äußere Gegebenheiten wie Alltags-Sehgewohnheiten, Arbeiten am PC, schwache Beleuchtung, zu trockene Raumluft oder wenig Bewegung Ihr Sehen bereits beeinträchtigt, und der Blick durch die Brille für Kurz- oder Weitsichtigkeit wird auch anstrengend.

In diesem Vortrag möchte ich Ihnen einige Grundprinzipien aus dem Seh- und Visualtraining vorstellen, die dort einsetzen, wo Ihr Wunsch nach neuem Sehen beginnt:

- Die Beweglichkeit der Augenmuskeln erhalten oder zurückgewinnen
- Die Beidäugigkeit weiterhin als team-eye-work sichern
- Die Nah-Fern-Anpassung der Linsen gewährleisten
- Die Sehreize durch eine zuverlässige Gehirnintegration stabilisieren
- und die Blendempfindlichkeit durch das „weite Sehen“ dimmen

So bleibt Ihr Blick frei und unbegrenzt, Ihre Sehfreude erneuert sich und Sie lernen Ihre Augen zu verstehen. Damit Ihnen das gelingt und damit eine Brille noch keine Alternative ist, erprobe ich mit Ihnen einige wichtige Seh- und Augenübungen. Die können Sie dann nach Bedarf einsetzen.
