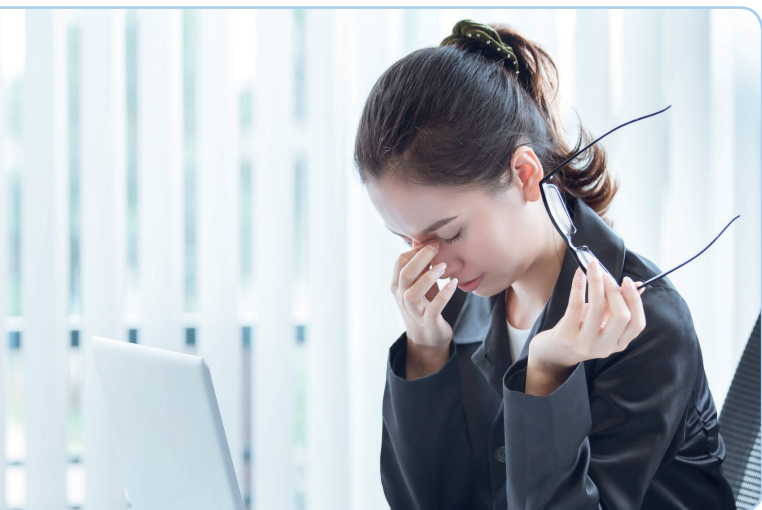


Entspanntes Sehen am Arbeitsplatz

Optimiert. Konzentriert. Stressreduziert.



Ganz ehrlich ...

- Haben Sie einen PC an Ihrem Arbeitsplatz?
- Sitzen Sie mehr als fünf Stunden am Bildschirm?
- Haben Sie rote, gereizte oder trockene Augen?
- Lässt Ihre Konzentrationsfähigkeit beim Sehen nach?
- Haben Sie häufiger als einmal im Monat Kopfschmerzen?
- Verschlechtert sich Ihre Sehschärfe durch die Arbeit am PC?
- Ist Ihr Nacken- und Schulterbereich verspannt und schmerzt?

Wenn Sie mehr als zwei Antworten mit Ja beantwortet haben, profitieren Sie von einer Beratung!

Regina Prieß - 0571 889 15 96



Schule für Sehverhalten
und visuelle Wahrnehmung

Sehen am Bildschirm

Hahler Straße 49 • 32427 Minden

T 0571 - 889 15 96



Erstellung eines individuell abgestimmten Programms

Anhand Ihres Arbeitsplatzes zeige ich Verbesserungen zur Schonung Ihres Sehens auf. Nach Notwendigkeit gehe ich auf folgende Punkte ein:

- Position im Raum
- Sitzergonomie
- Bildschirm
- Licht
- Sehaufgaben
- Brille
- Stress
- Aktive Sehpause
- Trockenes Auge

Wer profitiert?

Ihre Augen, Ihr Körper, Ihr Wohlbefinden - **SIE!**

www.sehenambildschirm.de