

Sehtrainings-Parcours

Öko-Score
dieses Screenings:



Sie wollen mehr über unsere Nachhaltigkeits-Scores erfahren?
[Auf unserer Website finden Sie die Erläuterungen.](#)

Unser Sehen hat sich vor langer Zeit entwickelt und ist an die verschiedenen Zustände unseres Körpers gekoppelt. Das vegetative Nervensystem ist durch Sympathikus (Anspannungszustand) und Parasympathikus (Entspannungszustand) mit dem Sehen in die Ferne oder die Nähe verknüpft. Unser Gehirn verarbeitet die Seheindrücke in verschiedenen Regionen, wobei die Zuordnung von Gefühlen und Erfahrungen unsere Wahrnehmung bestimmt. Die Verarbeitung dieser Seheindrücke erfolgt zu 80% im Gehirn. Das Auge ist die Schnittstelle zwischen Innen- und Außenwelt und eine der wichtigsten Möglichkeiten, in Kontakt mit anderen zu sein.

Nutzen:

- Bildschirmarbeit für die Augen erträglicher machen und Kurzsichtigkeit vorbeugen
- Entspannung von gestressten Augen
- Vorbeugung von Kurzsichtigkeit und Verbesserung einer bestehenden Fehlsichtigkeit

Ablauf:

- Teilnehmenden erhalten Laufkarte mit einzelnen Stationen
- Trainingsstationen zu den 4 Großbereichen des Sehens
- Testen der Augen in unterschiedlichen Bereichen (z.B. Beidäugigkeit, Peripherie)
- Die Teilnehmenden erhalten Tipps & Tricks zu den aufgedeckten Schwächen

Umsetzung:

- Dauer: ca. 10 – 15 Minuten (empfohlen max. 6 TN pro Termin)
- Geeignet für „Laufkundschaft“ oder laut Teilnehmendenliste
- Maximale Veranstaltungsdauer pro Tag: 8 Stunden zzgl. Auf-/Abbau und Pause
- Platzbedarf: Raum mit mindestens 35 m², 2-5 Tische
- Personalbedarf: Expertin oder Experte von Aktivital ist inklusive

Wir machen Entwicklung. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org