

**Den
Durchblick
behalten**



**Gesundes Sehen
am Arbeitsplatz**



**Gesundheitsinstitut
Schwan**

Gesundes Sehen am Arbeitsplatz

Die tägliche Arbeit am PC ist gesundheitlich eine große Herausforderung für unseren Körper. Viele Menschen leiden unter roten, trockenen Augen, Nackenverspannungen und Kopfschmerzen. Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen nehmen ab.

Im Rahmen der beruflichen Gesundheitsförderung biete ich Kompaktseminare zu Augenentspannung, Sehtraining und Stressabbau an. Ihre Mitarbeiter erlernen effektive Übungen, die sie direkt am Arbeitsplatz ausführen können, praktische Tipps und Tricks zur Vitalisierung ihrer Sehkraft.

Die Seminare umfassen 30 oder 60 Minuten für Kleingruppen von 3 bis 12 Personen.

Ich berate Sie gern!



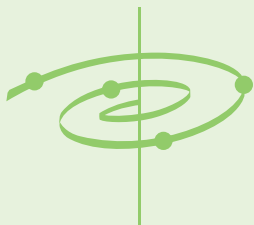
Inhalte der Seminare – was Ihre Mitarbeiter mitnehmen:

- Praktische Übungen zur Augenentspannung
- Aktives Sehtraining
- Anleitung zur Förderung der Augenbeweglichkeit
- Tipps und Tricks zur Vitalisierung der Sehkraft und der Konzentration
- Skript mit Übungen
- 2 Sehtafeln



Antje Schwan

- Zertifizierte Sehtrainerin
- Heilpraktikerin
- Heilpraktikerin Psychotherapie
- Erwachsenenbildnerin
- Shiatsu-Therapeutin



Gesundheitsinstitut Schwan

Gustav-Müller-Straße 11
10829 Berlin

Tel.: 030 – 25 58 72 64

Mobil: 0172 – 31 79 849

gesundheit@antjeschwan.de

www.antjeschwan.de