

25. September 2025

## Augentraining (Grundkurs)

Meistens merkt man erst, welch kostbares Sinnesorgan das Auge für uns ist, wenn die Sehkraft nachlässt. Bildschirmarbeit ist Schwerstarbeit für das Auge. Durch die zunehmende Belastung der Augen werden immer mehr Menschen fehsichtig. Zudem wird durch das starre Blicken der Lidschlag vermindert und die Augen trockener.



### Kursinhalt

Nach einer Einleitung rund um die Augen und den Sehvorgang, wird fast den ganzen Tag praktisch geübt. Mit einfachen aber gezielten Augenübungen lernen die TeilnehmendenInnen die Augen richtig zu entspannen. Es sind auch viele effiziente Übungen dabei, die anhand des Skripts bei verschiedenen Augenproblemen und Augenerkrankungen Symptome lindern können.

### Kursziel

Die Teilnehmenden lernen

- die Physiologie und Anatomie der Augen
- wichtige und gute Tipps über die Augen
- mit gezielten Übungen die Augen zu entspannen und die Augenmuskulatur zu stärken
- gute und effiziente Übungen gezielt einzusetzen bei Augenproblemen und Augenerkrankungen
- das Aufzeigen von Trainingsmöglichkeiten

### Dozentin

Christina Brunner

### Kursinfo

Theorie & Praxis

7 Kursstunden | max. 20 Teilnehmende

### Voraussetzung

TherapeutIn mit medizinischem Wissen

📅 Donnerstag, 25. September 2025

🕒 9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

📍 Schachenallee 29, 5000 Aarau

👥 vdms-asmm-Mitglieder CHF 190.00

👥 Nichtmitglieder CHF 280.00

👜 Mitbringen: Schreibmaterial