



Onlinekurse

# Augentraining am Arbeitsplatz

Betriebliche Gesundheitsförderung



## Gesunde und leistungsfähige Augen am digitalen Arbeitsplatz

### Augentraining Onlinekurse

Augenübungen am Arbeitsplatz dienen dazu, die Mitarbeiter bei der digitalen Arbeit zu entlasten. Die Übungen schützen ihre Sehkraft und erhalten die Leistungsfähigkeit der Augen.

Mit überanstrengten Augen zeigen sich eine Reihe von Beschwerden wie müde, trockene, brennende und schmerzende Augen. Diese können Kopfschmerzen und eine nachlassende Sehkraft zur Folge haben.

Angestrengte Augen lassen sich durch einfache Augenübungen vermeiden. Die unangenehmen Symptome werden weniger und lenken nicht weiter von der Arbeit ab. Vielen Menschen ist es nicht bewusst, wie sie ihre Augengesundheit fördern können. Dies lernen sie in den Augentraining Onlinekursen.

### Die Augentrainerin

Barbara Brugger ist seit 30 Jahren als Augentrainerin in der betrieblichen Gesundheitsförderung tätig. Ihre Schulungen zeichnen sich durch einen anregenden Wechsel von Theorie, eigenem Erleben und praktischen Übungen aus. Die Kursteilnehmer bestätigen immer wieder, dass dies die Schulungen kurzweilig, anschaulich und motivierend macht. Die Augenübungen lassen sich gut am Arbeitsplatz anwenden.



### Kursformate

- Blended Learning Intensivkurs
- Wöchentliche Kursserie
- Augentraining App

# Digital.entspannt.sehen

## Blended Learning Intensivkurs

Kurs ES-100

### Kurspakete 6 bis 10 Wochen Online-Präsenz-Termine & Selbstlerneinheiten

Der Kurs ist als Lernkette mit aufeinander aufbauenden Inhalten konzipiert. Die Kursteilnehmer lernen die Augenübungen bei den Präsenzterminen. Für die Motivation zum täglichen Augentraining sorgen Übungsimpulse im Trainingsportal und per E-Mail.

Dieser Kurs eignet sich als **Einstieg in das Augentraining** am Arbeitsplatz. Die Kursteilnehmer lernen einfache Augenübungen kennen und erleben deren erholsame Wirkung. Das einstündige Kick-off Webinar vermittelt die grundlegenden Augenübungen. Die Kursteilnehmer haben sofort entspanntere Augen. Daraus generieren sie Motivation, sich weiter mit den Kursinhalten zu beschäftigen.

**Blended Learning** kombiniert Online-Präsenzschulungen mit Selbstlerneinheiten. Die Kursteilnehmer können zeit- und ortsungebunden auf die Inhalte im Trainingsportal zugreifen und so das Augentraining individuell und flexibel gestalten.

Die Kursteilnehmer erhalten mehrmals wöchentlich Übungsanleitungen und Anregungen per E-Mail. Laufend neue Inhalte im Trainingsportal vermitteln die Augenübungen spielerisch. Das verhilft dazu eine tägliche Routine zu entwickeln und die Augenübungen langfristig in die Arbeitsabläufe zu integrieren.

### Wirkung Intensivkurs

Die Kursteilnehmer erkennen, dass sie selbst Einfluss auf die Befindlichkeit der Augen haben.

Sie erleben, dass

- sich angestrengte Augen entspannen
- Ermüdung, Sehbeschwerden und Kopfschmerzen nachlassen
- sie leichter und produktiver arbeiten
- sie sich am Arbeitsplatz wohler fühlen



### Silvia Schmelich, ALPHAPLAN – CVS Ingenieurgesellschaft mbH

„Das Format „Digital.entspannt.sehen“ als Blended Learning Kurs war wie für uns gemacht. Mitarbeitende aus allen Bereichen konnten so flexibel die fantastischen Vorteile der super effektiven und einfach zu erlernenden Übungen nutzen. Es gab sogar Augenmuskelskater, weil wir mit so viel Freude den Videoanleitungen gefolgt sind. Die vorrangigen Beschwerden sind nach dem 9-wöchigen Kurs deutlich verringert worden. Vielen Dank. Absolut zu empfehlen.“

# Pause für die Augen

## Wöchentliche Kursserie

Kurs PA-200

### Fortlaufender Kurs Online-Präsenz-Termine

Die Kursserie begleitet die Teilnehmer mit einem wöchentlichen festen Termin zum gemeinsamen Augentraining - wahlweise als Monats-, Quartals-, Halbjahres- oder Jahreskurs. Die Kursinhalte sind über den gesamten Kurszeitraum als Übungsvideos auf einer Trainingsportal abrufbar. Informationsmaterial steht zum Download bereit.

### Inhalte Kursserie

Im Verlauf der Kursserie werden verschiedenste Themen behandelt und vertieft.

Eine Themenauswahl:

- Konzentration fördern
- Scharfsehen in allen Entfernungen
- Schultern und Nacken entspannen
- Hilfe bei trockenen Augen
- Stoffwechsel und gesunde Ernährung
- Umgang mit Brille und Kontaktlinsen

Die Kursserie ist als **Einstiegs- und Vertiefungskurs** geeignet. Sie motiviert die Kursteilnehmer dazu, das Augentraining regelmäßig anzuwenden. Ihre Kenntnisse zu gesundem Sehen wachsen beständig und werden durch praktische Hilfen für den Alltag ergänzt. Die Augenübungen wirken entspannend. Ideen, Tipps und Informationen dienen dazu, langfristig an den Augenübungen dran-zubleiben.

Der **wöchentliche Präsenztermin** ist planbar und kann so gut in den Arbeitsablauf einfließen.

Im Laufe der Kursserie erfahren die Kursteilnehmer, wie sie ihre Sehkraft aktiv fördern. Dabei werden sie zunehmend sicherer und freier bei der Durchführung der Augenübungen. Durch die wiederkehrenden gemeinsamen Trainingseinheiten bleiben die Augenübungen im Bewusstsein der Teilnehmer präsent und können jederzeit angewendet werden. Positive Erfahrungen stärken das Vertrauen darin, selbständig und wirksam zur Erhaltung einer guten Sehkraft beitragen zu können.



### Regina Jensen, Lebenswelten e.V. Berlin

„Vielen Dank für das tolle Online-Augentraining. Alle Teilnehmenden waren begeistert und haben sich vielfach positiv geäußert. Der umfangreiche Praxisteil und dass man den Effekt der Übungen gleich merken konnte, hat uns besonders gut gefallen. Die Übungen sind einfach im Alltag umzusetzen. Eine kurzweilige praxisnahe Schulung, die wir nur empfehlen können.“

# Augen entspannen

## Augentraining App

Kurs AE-300

### Augenübungen immer dabei App Jahresabonnement

Per Video und Audio werden die Teilnehmer zu den Augenübungen angeleitet. Die App ist über eine mobile Webseite ohne Download auf allen Endgeräten zugänglich. Sie kann am Arbeitsplatz und in der Freizeit genutzt werden.

Erinnerungen per Pushnachricht oder E-Mail helfen in der Geschäftigkeit des Alltags an die Augenübungen zu denken.

### Inhalte App

- 20minütiges Einführungsvideo
- 30-Sekunden-Quicktipps
- Videoanleitungen
- Audioanleitungen
- tägliche Erinnerungsfunktion
- Erfolgskontrolle
- News mit Trainingsimpulsen

Die Augentraining App bietet eine ideale Begleitung für das Augentraining am Arbeitsplatz. Die App kann jederzeit auf dem Computer, Notebook, Tablet und Smartphone genutzt werden. So sind die Augenübungen immer dabei und lassen sich leicht in den Tagesablauf einbinden. In Beruf und Freizeit können die verschiedensten Gelegenheiten genutzt werden, um die Augenübungen auszuführen.

Die App eignet sich besonders gut, einen Augentrainingskurs mit Präsenzterminen zu flankieren. Sie erleichtert den Kursteilnehmern das Augentraining dauerhaft durchzuhalten. Ist es mal nicht möglich bei einem Präsenztermin anwesend zu sein, kann das Training durch die Anleitungen in der App ersetzt werden. So bleibt die Kontinuität gewährleistet und verstärkt die entspannende Wirkung nachhaltig.



**Augentraining App**  
**kostenlos kennenlernen**  
**4 Übungsvideos & 1 Bonus**  
**Hier geht's zu App**

### Birgit Bartels, Bremen

„Ich habe heute mit der App angefangen. Im Grunde kenne ich die Übungen, mache sie nur nicht so oft. Die App erleichtert es mir, diese einfachen, aber wirksamen Übungen jeden Tag zu machen. Es macht Spaß und ich merke schon eine Wirkung.“

Bei dieser Gelegenheit danke ich dir für deine jahrelange Begleitung und deine guten Tipps, wenn ich eine Frage hatte. Es ist für mich selbstverständlich, dein tolles Angebot jetzt anzunehmen.“



# Online Kursformate

## Preisübersicht

<b>Blended Learning Intensivkurs</b>	<b>RELAX</b> Basis-Paket Kursdauer 6 Wochen	<b>BALANCE</b> Komfort-Paket Kursdauer 9 Wochen	<b>POWER</b> Premium-Paket Kursdauer 10 Wochen
20 Teilnehmer	<b>980 €</b> 49 € je Teilnehmer	<b>1.680 €</b> 84 € je Teilnehmer	<b>2.180 €</b> 109 € je Teilnehmer
50 Teilnehmer	<b>1.850 €</b> 37 € je Teilnehmer	<b>2.850 €</b> 57 € je Teilnehmer	<b>6.350 €</b> 73 € je Teilnehmer
100 Teilnehmer	<b>3.300 €</b> 33 € je Teilnehmer	<b>4.800 €</b> 48 € je Teilnehmer	<b>6.100 €</b> 61 € je Teilnehmer

<b>Wöchentliche Kursserie</b>	<b>Monatskurs</b> Kursdauer 4 Wochen	<b>Quartalskurs</b> Kursdauer 12 Wochen	<b>Jahreskurs</b> Kursdauer 48 Wochen
20 Teilnehmer	<b>780 €</b> 39 € je Teilnehmer	<b>2.180 €</b> 99 € je Teilnehmer	<b>7.980 €</b> 384 € je Teilnehmer
50 Teilnehmer	<b>1.250 €</b> 25 € je Teilnehmer	<b>3.650 €</b> 73 € je Teilnehmer	<b>10.850 €</b> 217 € je Teilnehmer
100 Teilnehmer	<b>1.900 €</b> 19 € je Teilnehmer	<b>5.500 €</b> 55 € je Teilnehmer	<b>14.800 €</b> 148 € je Teilnehmer

<b>App Augen entspannen</b>	<b>20 Zugänge</b> Jahresabonnement	<b>50 Zugänge</b> Jahresabonnement	<b>100 Zugänge</b> Jahresabonnement
<b>bis 99 Zugänge</b> 1,65 € je Mitarbeiter im Monat	<b>396 €</b> plus 390 € Set-up Gebühr	<b>990 €</b> plus 390 € Set-up Gebühr	
<b>ab 100 Zugänge</b> 1,25 € je Mitarbeiter im Monat			<b>1.500 €</b> plus 390 € Set-up Gebühr

# Wie das Augentraining wirkt

## Statements von Kunden und Kursteilnehmern

„Auf sehr unterhaltsame und kurzweilige Art haben Sie uns gezeigt, wie ständiges mobiles Arbeiten an kleinen Bildschirmen ohne Augenbeschwerden funktioniert. Es ist erstaunlich, wie bereits einfache Übungen bei Problemen wie müden und trockenen Augen schnell helfen können. Besonders gut hat uns dabei der intensive persönliche Austausch mit unseren MitarbeiterInnen gefallen. Auf individuelle Probleme sind Sie sofort eingegangen und hatten hilfreiche Tipps auf Lager.“

**Mara Ruwisch**  
**Koelnmesse GmbH**

„Da unsere Beschäftigten im Arbeitsalltag viel Zeit am Bildschirm verbringen, helfen ihnen die einfachen, entspannenden Augenübungen dabei, Beschwerden wie trockenen oder brennenden Augen vorzubeugen bzw. diese zu lindern. Die kurzen Videoanleitungen, in denen Frau Brugger die Augenübungen anschaulich erklärt sowie das Trainingsblatt, das an die einzelnen Schritte erinnert, werden sehr gerne von unseren Kolleginnen und Kollegen zum effektiven Augentraining für zwischendurch genutzt.“

**Christina Horstmann**  
**Bundesanstalt für Immobilienaufgaben**

„Die Übungen lassen sich alle leicht am Arbeitsplatz ausführen und helfen ungemein.“

**Evi Schroeder, Schwerin**  
**Chefredakteurin**

„Ich bin begeistert. Ich habe Ihre Anregungen sehr genossen. Da die Übungen sich sehr leicht zwischendurch durchführen lassen, haben Sie erheblich für mein gesundheitliches Wohlbefinden beigetragen. Das Augentraining lohnt sich eindeutig!“

**Ute Kolb, Augsburg**  
**Frère-Roger-Kinderzentrum**

„Die App ist super strukturiert aufgebaut. Übungen können sofort mit wenig Zeitaufwand genutzt werden. Nach bereits kurzer Zeit stelle ich bei mir mehr Wohlbefinden und Verbesserung meiner Sehkraft fest. Sehr zu empfehlen!“

**Gunter Buettner, Abonnent**

„Mein Erfolg ist immer noch, dass ich Augentropfen frei bin! Mir hat die Aufklärung und die nötigen Übungen einmalig gereicht, um auch Probleme akut zu beheben. Vielen Dank für diese Möglichkeit.“

**Kirsten Klein, Bremen**  
**ALPHAPLAN - CVS Ingenieurgesellschaft mbH**

### Chatnachrichten von Teilnehmern:

Der Blick ist klarer ... offener ... weiter

Die Augen fühlen sich ... frischer an ... wachen an ... warm und weich an.

Sie Augen sind deutlich entspannter ... viel lockerer ... gut aktiviert und durchblutet.



# Referenzen

eine Auswahl

