

Naturheilkunde

Gezieltes Augentraining und Entspannungstechniken – Basiskurs

Gehören Sie auch zu denjenigen, die mehrere Stunden täglich vor dem Bildschirm sitzen?

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Augen relativ schnell ermüden und die Sehkraft im Laufe des Tages nachlässt?

Kennen Sie das auch? Der Arm ist einfach nicht mehr lang genug, um die Zeitung scharf lesen zu können!

Das kann daran liegen, dass der Augenmuskel (Ziliarmuskel) weniger elastisch wird. Doch wie jeden Muskel kann man auch den Ziliarmuskel trainieren.

Mit gezieltem Augentraining sowie mit Atem - und Körperübungen können Sie Ihre Augen trainieren, gezielt entspannen und insgesamt für mehr Wohlbefinden sorgen.

Das Wissen aus dieser Fortbildung komplettiert jedes Praxisportfolio,

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch Tätige, die dieses Wissen gerne an Klient/innen weitergeben möchten.

Termine

Do, 25.02.2027
18:30-21:30 Uhr

Fr, 26.02.2027
18:30-21:30 Uhr

Preis

140,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111250227

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 24.11.2026

Dozent

Viktor Lindt

Viktor Lindt, Jg. 1977, ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, MEDICPROOF-Pflegegutachter und MEDICPROOF-Pflegetrainer sowie geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter, Trauerredner, Aromapraktiker, MPU- und Suchtberater. Seine berufliche Erfahrung verbindet Pflege, Beratung, Begleitung, Gesundheitswesen und Verwaltung. Im Gesundheitsamt ist er mit der Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe betraut. Als Dozent steht er für fachliche Tiefe, Praxisnähe, Empathie und eine ganzheitliche Sicht auf den Menschen. Schwerpunkte: Pflegeberatung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Sucht- und MPU-Beratung, Stressbewältigung, Resilienz, Burnout, Mobbing, Demenz, Sexualberatung, Aromapraxis, AT und PMR.