

Training der Gesamtkörpersituation:

- Training der Auge-Hand-Koordination
- Training des Gleichgewichtsorgans
- Training der Rechts-Links-Koordination
- Behebung von Muskelproblematiken aufgrund von Augenfehlstellungen
- Behebung von Blendungs- und Lichtempfindlichkeit
- Vergrößerung von Ressourcen für langes, stressfreies Lesen



Seminare und Einzelberatung auf Anfrage

Sabine Nebendahl

Geb. 1962

Sehtrainerin

Visualtrainerin



Mehrjährige Erfahrung im Fitnessbereich

Kursleiterin Firmen-, Gruppen- und Ferienseminare

Ausbildungsleiterin „Kursleiter Ganzheitliches Augentraining“

Institut
für
Sehtraining

Paul-Klee-Straße 69
50374 Erfstadt

Tel.: 02235 - 98 58 17
Fax: 02235 - 98 58 16
Em@il: eye-fitness@t-online.de
www.eye-fitness.de



Sehen und Lesen

ein
Programm

nicht

nur

für

Kinder

Sehtraining Warum?

80 - 90 % der Information nehmen wir mit den Augen auf.

Die visuelle Datenflut nimmt zu.

Stresssymptome sind die Folge:

- ❖ Kopfschmerzen
- ❖ Augenbrennen, Augenjucken
- ❖ verminderte Tränenflüssigkeit
- ❖ nachlassende Sehkraft
- ❖ Ermüdung, Erschöpfung
- ❖ Haltungsschäden, Verspannungen

Die Zahl der Brillenträger steigt. Trugen 1952 erst 43% aller Erwachsenen eine Brille, sind es im Jahr 2005 64%.

Gerade beim Lesen oder bei der Arbeit im Nahbereich (zum Beispiel Computer) ist man in großem Maße abhängig davon, dass das visuelle System sehr leistungsfähig ist.

Wenn aber über gutes Sehen gesprochen wird, denken die meisten Menschen nur an die Fähigkeit, in der Nähe und in der Ferne scharf zu sehen.

Gutes Sehen ist viel mehr!

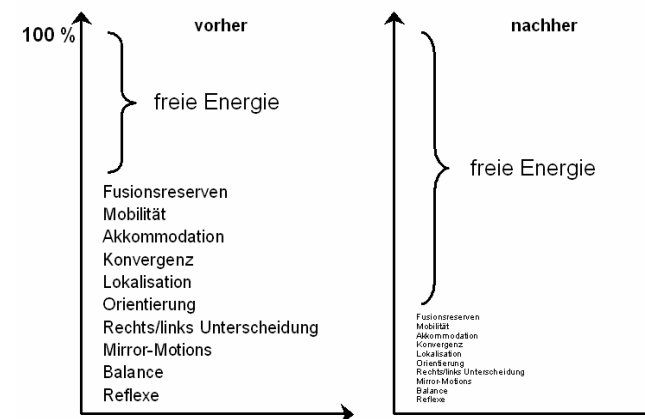
Was ist gutes Sehen?

- Scharfes Sehen in der Nähe und Ferne
- Gute Augenbeweglichkeit
- Gutes Ausrichten beider Augen auf ein Objekt
- Gute Gehirnintegration

Aber auch:

- Schnelle Anpassung an Lichtverhältnisse
- Gleichgewicht und Koordination
- Integration der rechten und linken Gehirnhälfte
- Gute Konzentration und Ausdauer
- Gute Ganzkörpersituation
- Schnelle Reaktion

Wenn im Bereich des visuellen Systems eine Störung vorliegt, kann Energie aus dem gesamten Bereich abgezogen werden, die Sie eigentlich zum Lesen oder Verständnis des Textes brauchen würden!



Welche Symptome könnten auf eine Einschränkung im visuellen System hinweisen?

- Konzentrationsverlust
- Langsame Lesegeschwindigkeit
- Verrutschen in der Lesezeile
- Lesen mit Finger oder Stift
- Schwierigkeiten zu fokussieren
- Kopfschmerzen
- Schließen eines Auges beim Lesen
- Verschwimmen des Textes
- Zappeligkeit oder Unruhezustände
- Probleme mit dem Textverständnis
- Verspannungen im Schulter-Nackebereich

Was können Sie tun?

Training der Grundfunktionen des Auges:

- Training der Augenmuskulatur, um eine gute Beweglichkeit zu ermöglichen
- Training der Konvergenz, so dass beide Augen sich auf einen Gegenstand richten können
- Training der Akkommodation, so dass Sie in der Nähe und in der Ferne schnell und gut scharf sehen können
- Training der Gehirnintegration, dass Sie die beiden Bilder für Ihr Gehirn gut zu einem Bild verarbeiten können