info460

UNIVERSITÄTS-
SPORTINSTITUT
WIEN

universität
wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 460

AUGENTRAINING

„Bewegtes Sehen – klares Sehen"

Wir wissen alle, dass sich unsere körperliche Leistungsfähigkeit verschlechtert, wenn wir uns zu wenig, oder nur einseitig, bewe-gen, und nicht auf unseren Körper achten.

Nur bei unseren Augen scheinen wir das nicht zu „sehen", obwohl sie durch unsere moderne Informationsgesellschaft und die stei-gende Datenflut durch Computer, Fernsehen und Printmedien ständig überbeansprucht und auch extrem einseitig belastet wer-den.

Beim Arbeiten am Bildschirm werden nur etwa 35% der am Seh-vorgang beteiligten visuellen Möglichkeiten genutzt. Der Rest der Wahrnehmungsmöglichkeiten unseres Sehsinnes wird kaum, oder gar nicht benötigt. Unsere Augen reagieren auf diese einseitige Überbelastung mit Sehstörungen.

In diesem Seminar stehen Ihre Augen im Mittelpunkt! Das vorge-stellte Übungsprogramm zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Augen „fit" und beweglich halten können. Und Sie erfahren, wie sehr sich Ihre Sehgewohnheiten auf Ih-ren gesamten Körper auswirken.

Inhalt: Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung und Sehen; Übungen für die Augenmuskulatur; Bewegungslektio-nen nach der Felden-krais®-Methode für funktionelles Sehen; Entspannungs-übungen für die Augen; Umsetzungsmög-lichkeiten im Alltag.

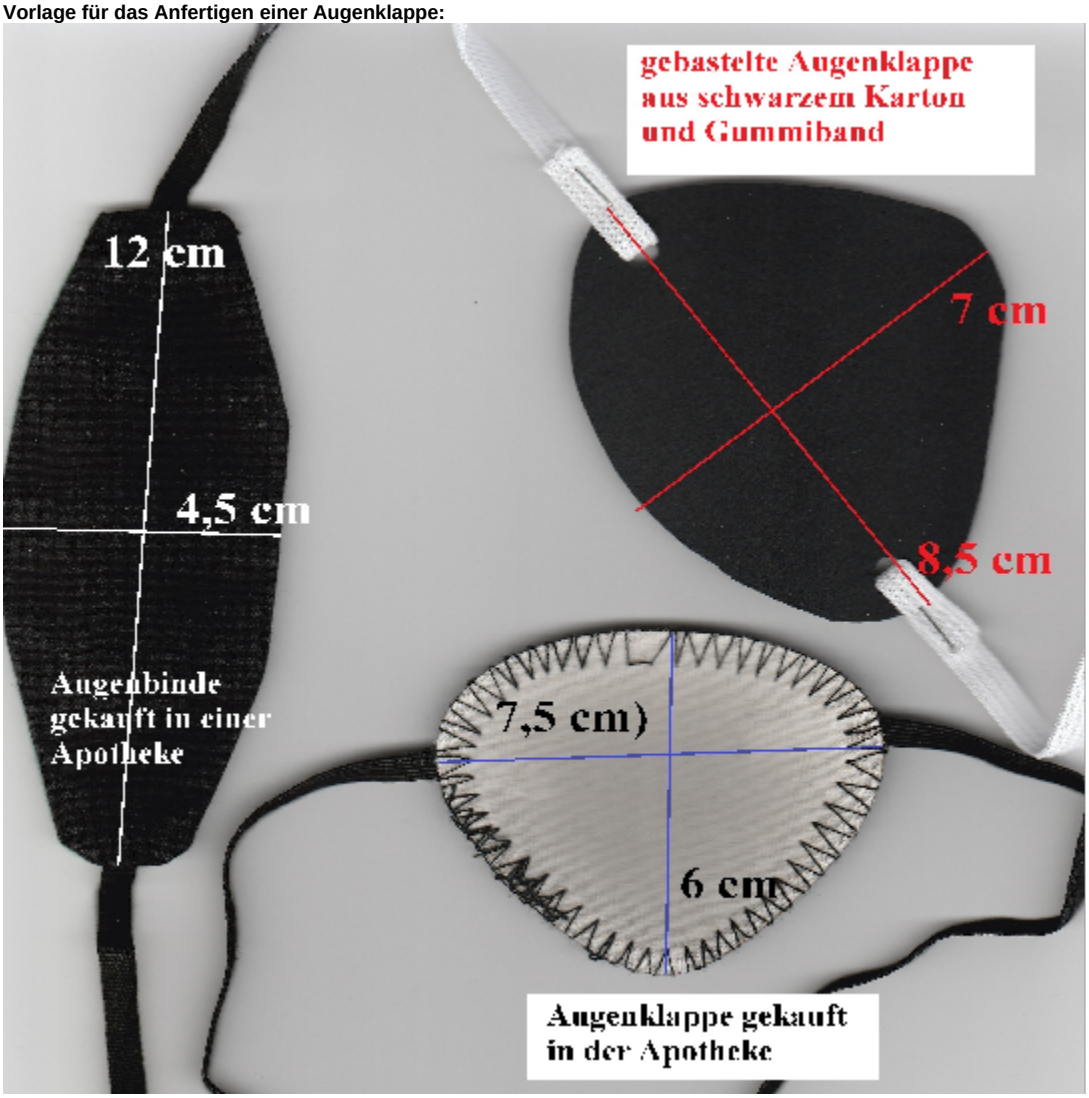
Wichtig: Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Kurs!

Es ist von Vorteil, wenn die Übungen ohne Brille bzw. Kontakt-linsen durchge-führt werden!

Falls die Kontaktlinsen tragen, brin-gen Sie bitte eine Ersatzbrille für Ihre Kontaktlinsen mit!

Für das Übungsprogramm benötigen Sie eine Augenklappe oder Augenbinde. Augenklappen werden im Kurs bei Bedarf zur Ver-fügung gestellt. Falls Sie eine eigene Augenabdeckung haben, bringen Sie diese zum Kurs mit! Augenkappen oder Augenbinden erhal-ten Sie in jeder Apotheke. Oder noch besser: Sie basteln selber eine Augenklappe aus schwarzem Karton nach beigefügter Vorlage!

Vorlage für das Anfertigen einer Augenklappe:



Kursort:
Der Kursort befindet sich um USZ II.
Falls der Kurs an einem Samstag, Sonn- oder Feiertag stattfindet, benützen Sie bitte den Eingang des USZ I.
Hier finden Sie eine Skizze, wie Sie zum USZ II kommen:
https://www.univie.ac.at/USI-Wien/ueb/lag/pl/bil/wegbeschreibung.jpg
Vielleicht möchten Sie auch eine Jause mitbringen, da es an einem Wochenenden und Feiertagen in unmittelbarer Umgebung des Kursortes keine geöffneten Restaurants gibt.

Wien, im Oktober 2016/info460