

# AUGENBLICK MAL!

## AUGENGESUNDHEIT IM MODERNEN (ARBEITS-)ALLTAG

Vortrag - Stress- & Ressourcenmanagement

Trockene, juckende, müde Augen und sinkende Konzentration.

Die ständige Arbeit an und mit Bildschirmen ist Realität und eine echte Mammutaufgabe für den Körper – insbesondere für die Augen und das Gehirn. Dieser Vortrag kombiniert Hintergrundwissen zu unseren Augen und bürotaugliche Methoden zur Entspannung von Augen und Muskeln sowie Tipps und Tricks für einen entspannten und aufmerksamen Blick für die schönen Dinge des Lebens.

KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto:info@lyfes.de) | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [\\_lyfes\\_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen