

Seminarstimmen und Feedback

„Der Aufbau des Seminars war sehr gut. Das Skript ist gut aufgebaut und leicht verständlich. Die Dozentin ist sehr sympathisch und kompetent und war gut vorbereitet! Die Übungen sind praxisbezogen und leicht durchführbar.“ (Günter B.)

„Danke, dass der Kurs kostenlos war und auf Arbeitszeit ging – das nenne ich Mitarbeiterfürsorge!“ (Anna-Maria R.)

„Liebe Frau Ebert, für die monatlichen gemalten Übungen möchte ich mich ganz herzlich bedanken. Es sind immer Übungen die „schnell zwischendurch“ durchgeführt werden können und dadurch auch „gemacht“ werden. Übrigens: Seit dem Seminar habe ich keine Augentropfen mehr nehmen müssen! Welch ein Erfolg!!!!!! Nochmals Danke! Viele Grüße, Yvonne H.“

„Sehr geehrte Frau Ebert, vielen Dank für die monatlichen Augenübungen. Das Herzrad für die Hornhautverkrümmung ist sehr passend für mich. Es hängt schon an der Wand, so dass ich nun jeden Tag üben kann. Ihre Übungen sind sehr hilfreich. Ich danke Ihnen hierfür sehr. Schöne Grüße, Eveline L.“

„Die Schulung war sehr informativ – war überrascht über die einfachen/effektiven Übungen. Frau Ebert ist sehr freundlich und sympathisch.“ (Bernd B)

„Sehr geehrte Frau Ebert, Glückwunsch zu Ihrer Arbeit, es war ein sehr gelungener Nachmittag. Die Teilnehmer waren alle sehr begeistert.“ (Michaela R., Leitung des bfz Passau)

„Herzlichen Dank Frau Ebert, für die Mitteübung, die ich im vorweihnachtlichen Stress gut gebrauchen kann. Liebe Grüße, frohe Weihnachten und einen guten Wechsel ins neue Jahr, Dr. Gottfried D.“

MEINE WERKE:



GANZHEITLICHES AUGENTRAINING -
Effektive Sehübungen nach der Bates-Methode
von Caroline Ebert

1. Auflage Februar 2013, 2. Auflage Januar 2014,
3. Auflage März 2015
ISBN NR. 978-3-8434-5058-4
[D] € 6,95 • [A] € 7,15



SEELE UND SEHEN -
Eine neue Sichtweise auf Augenerkrankungen
von Caroline Ebert

1. Auflage Mai 2015, 2. Auflage August 2015
128 Seiten, Paperback, farbig, mit Abbildungen
ISBN NR. 978-3-8434-1169-1
[D] € 12,95 • [A] € 13,50



DIE BOTSCHAFT DER AUGEN
Fehlsichtigkeiten und ihre Bedeutung
von Caroline Ebert

128 Seiten, Paperback, farbig, mit Abbildungen
1. Auflage Juli 2015
ISBN 978-3-8434-1188-2
[D] € 12,95 • [A] € 13,50



CD: Grüner Star? Grauer Star? - Nein Danke!

Die CD beinhaltet zwei angeleitete Meditationen zur Begleitung für Bildschirmtätige und für Personen mit grauem und grünem Star (Katarakt und Glaukom), sowie zur Vorbeugung von grauem und grünem Star.

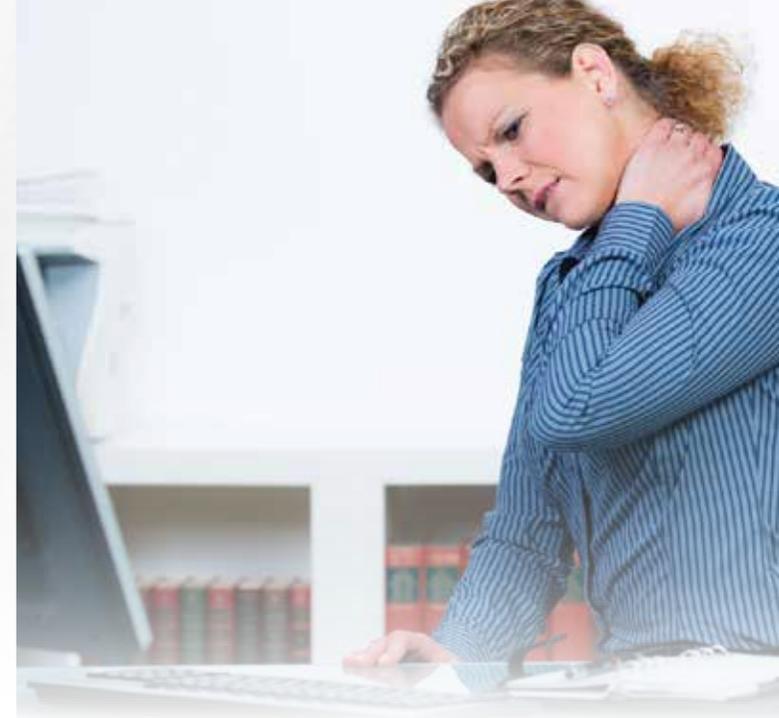
Von Caroline Ebert
Mit Klavierklängen von Irina Kornilenko
[D] 18,00 €, Gesamtspielzeit 59:36 Minuten



CD: Wieder klar sehen:
Meditation zur Stärkung der Sehkraft

Durchwandern Sie mit dieser geführten Reise Ihre beiden Augen, und bringen Sie alle Bestandteile in ihren optimalen Zustand.

Text: Caroline Ebert,
Stimme: Caroline Ebert & Thorsten Weiss
[D] 13,95 €, Gesamtspielzeit 68:59 Minuten



PRÄVENTION Sehtraining am Bildschirm

Emil-von-Behring-Str. 23 • 84513 Töging • Tel. 0 86 31. 186 15 95
info@augenschule-eyeland.de • www.augenschule-eyeland.de

CAROLINE EBERT

Augenoptikermeisterin • Ganzheitliche Augentrainerin
Dozentin für ganzheitliches Augentraining

Emil-von-Behring-Str. 23 • 84513 Töging • Tel. 0 86 31. 186 15 95
Mail info@augenschule-eyeland.de

www.augenschule-eyeland.de



Was nützt Ihnen und Ihren Mitarbeitern die Schulung?

- Gesundheitsprävention für Augen
- Milderung von bereits vorhandenen Augenproblemen
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Erhöhung der Konzentration
- Reduzierung von Flüchtigkeitsfehlern durch höhere Aufmerksamkeit
- Leistungssteigerung durch gezieltes Sehtraining
- Reduzierung der Krankenstände, die durch Rückenprobleme und Kopfschmerzen verursacht werden
- Prävention für Wirbelsäule, Schultern und Nacken
- Verbesserung der Motivation Ihrer Mitarbeiter

Woher kommt der Sehstress am PC?

- einseitige Beanspruchung von Augen und Wirbelsäule
- Reduzierung der Lidschlagfrequenz
- Verkrampfung der Schulter – und Nackenmuskulatur
- starrer Blick auf den Monitor
- Verminderung der Elastizität der Augenlinse
- Verkrampfung der inneren und äußeren Augenmuskulatur
- Belastung der Augen durch erhöhten Blaulichtanteil des Monitors
- Einengung des seitlichen Gesichtsfeldes durch Stress und fokussiertes Sehen
- Verringerung des dreidimensionalen Sehens
- Verkrampfung der Atmung

Welche Auswirkungen hat dies auf Ihre Mitarbeiter?

- trockene, brennende und gerötete Augen
- verschwommenes Sehen
- schmerzende und müde Augen
- Lichtempfindlichkeit steigt
- Blendempfindlichkeit im Dunkeln steigt
- Einengung des Gesichtsfeldes (sog. Tunnelblick)
- langsamere Umstellung der Augenlinse auf unterschiedliche Entfernungen (Computer Vision Syndrom)
- progressive Zunahme der Kurzsichtigkeit von jungen Mitarbeitern
- frühzeitige beginnende Altersweitsichtigkeit
- Zunahme von Augenerkrankungen wie z.B. grauer Star oder grüner Star
- Schulter- und Nackenverspannungen
- Kopfschmerzen
- Rückenschmerzen
- Konzentrationsverlust

Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter – dies wirkt sich positiv auf Ihr ganzes Unternehmen aus!



Für wen eignet sich das Seminar?

Für Personen mit folgenden Symptomen:

- trockene, brennende, müde Augen nach langer PC – Tätigkeit
- Augenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Verspannungen im Schulter und Nackenbereich
- langsame Umstellung der Augen auf unterschiedliche Entfernungen
- für alle Brillen und Kontaktlinsenträger
- Verengung des seitlichen Gesichtsfeldes
- Konzentrationsschwierigkeiten nach langer Bildschirmarbeit
- Lichtempfindlichkeit
- Blendempfindlichkeit im Dunkeln
- Rückenschmerzen

Sowie als Präventionsmaßnahme für alle gesundheitsbewussten, bildschirmtätigen Personen.

Was beinhaltet das Seminar?

- Erläuterung der Anatomie und Ablauf der Sehprozesse
- Veränderungen der Augen durch Bildschirmarbeit
- Erkennen und Beheben von Ursachen, die zu Augenveränderungen führen
- Erlernen eines optimalen Sehverhalten am Bildschirm
- einfache, effektive und effiziente Augenübungen
- gezielte Entspannungs- und Bewegungsübungen
- praktische Übertragbarkeit auf Ihren Arbeitsplatz
- zahlreiche Gesundheitstipps für die Augen
- ergonomische Optimierung des Arbeitsplatzes
- eine umfangreiche Mappe mit allen Augenübungen

Nachhaltigkeit:

Auf Wunsch erhalten die Teilnehmer 1 x pro Monat eine weitere Augenübung per E-Mail als Erinnerung.

Organisatorisches:

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt um eine individuelle Beratung der Teilnehmer zu gewährleisten. Bringen Sie Ihr Brillenetui mit. Soweit möglich werden wir die Übungen ohne Brille durchführen.

SEMINARSTIMMEN UND FEEDBACK

„Sehr geehrte Frau Ebert, wir bedanken uns für die Durchführung des Augencoachings in unserem Unternehmen. Die Rückmeldungen der Teilnehmer/innen waren ausnahmslos sehr positiv. Das Augen-coaching ist sehr gut angekommen. Gerne werden wir weiter Ihr Angebot wahrnehmen. Insbesondere überzeugten Sie durch Ihre Fachkompetenz und eine hohe individuelle Beratung der Teilnehmer/innen.“ (Rainer B.)

„Eine tolle Schulung, übertraf meine Erwartungen.“ (Ingrid L.- M.)

„Ich hatte keinerlei Erwartungen an die Schulung und bin nun sehr positiv überrascht. Der Nachmittag war sehr interessant und abwechslungsreich. Ich hätte nicht gedacht, dass Augenübungen Spaß machen können.“ (Wolfgang G.)

„Kompetent, nahm sich viel Zeit, erklärte sehr ausführlich.“ (Bettina B.)

„Motiviert, kompetent, flexibel, mitnehmend. Keine Spur von Abspulen eines Programms.“ (Christian G.)

„Frau Ebert hatte sich sehr gut vorbereitet und wirkte sehr kompetent. Die Schulung hat Wiederholungswert!“ (Hedwig Sch., rechtliche Leitung)

„Das Thema samt Übungen wurde von Frau Ebert sehr anschaulich erklärt. Guter Wechsel zwischen Erläuterung und Übungen. Frau Ebert war überzeugend und kompetent. Sehr gute Atmosphäre – auch die Kaffeepause mit Obst etc. war gut organisiert! Danke für die Organisation und für die wertvolle Arbeit von Frau Csellich, die uns die Schulung ermöglicht hat. Weitere Übungen für das Magazin wären schön.“ (Christian K.)

„Sehr praxisnahe. Super!“ (Brigitte J.)

„Die Übungen sind sehr praxisnahe. Ich werde die Übungen auf jeden Fall umsetzen. Frau Ebert ist kompetent und nahm sich viel Zeit, erklärte sehr ausführlich.“ (Brigitte J. juristische Mitarbeiterin)

„Hallo Frau Ebert, vielen Dank, dass Sie uns immer wieder mal mit Ihren Übungen versorgen. Viele Grüße, Hans A.“

„Die Schulung hat mir super gefallen. Frau Ebert ist sehr sympathisch und auch sehr fachkundig. Ich finde es sehr schön, dass man im Landratsamt auf Bedürfnisse der Mitarbeiter eingeht und Kurse wie diesen kostenlos anbietet!“ (Monika Z.)

„Super! Herzlichen Dank! Tolles Material zum Mitnehmen.“ (Michael H.)

„Sehr geehrte Frau Ebert, ich war gestern beim Augenarzt. Meine Werte haben sich zum ersten Mal nicht verschlechtert sondern sind gleich geblieben. Ansonsten wurden seit meinen 20. Geburtstag meine Sehwerte jedes Jahr ein wenig schlechter. Ich versuche jeden Tag ein paar Übungen, die Sie uns in der Schulung gezeigt haben zu machen. Deshalb möchte ich mich ganz herzlich bei Ihnen bedanken. Machen Sie so weiter! Ich glaube, dass Sie damit vielen Menschen helfen können, mit freundlichen Grüßen, Eva -Maria U.“

„Ausgezeichnet! Vielen Dank!“ (Alois Sch.)

„Sehr geehrte Frau Ebert, seit der Schulung in unserem Haus mache ich täglich die von Ihnen gezeigten Übungen. Auch nehme ich täglich wie von Ihnen empfohlen das Leinöl zu mir. Ich habe sogar einen regionalen Anbieter in Markt gefunden. Die Augentropfen benötige ich gar nicht mehr (hatte vorher täglich getropft). Meine Augen fühlen sich jetzt abends wieder frisch an und sind auch nicht mehr gerötet. Vielen Dank für die wertvollen Infos in Ihrer Schulung. Mit freundlichen Grüßen, Anna M.“

„Das Seminar war abwechslungsreich und kurzweilig. Hat mir sehr gut gefallen. Gerne wieder.“ (Claudia A., Chefsekretärin)

