



# Ganzheitliches Sehtraining

mit Renate Bornemann, dipl. Sehtrainerin, dipl. Augentherapeutin

## Samstag 29. November 2025

### Fokus: Bildschirmarbeit und Augen

Die Augen sind heutzutage höchsten Anforderungen ausgesetzt durch unsere Lebens- und Arbeitsweise mit häufiger Computerarbeit, Handys, Tablets, künstlichem Licht und Bewegungsmangel. Das Sehsystem vieler Menschen stösst an seine Grenzen. Dies äussert sich in Fehlsichtigkeit (Kurz-, Weit- oder Alterssichtigkeit) und führt zu zahlreichen Beschwerden wie: trockene, brennende, gerötete, tränende oder müde Augen, Schulter- und Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Migräne oder Rückenbeschwerden.

#### Schwerpunktt Themen

- Alltagsaugliche Übungen zur Entlastung der Augen bei der Bildschirmarbeit
- Bewusstwerden ungünstiger Sehgewohnheiten und Erlernen von augenfreundlichen Sehgewohnheiten
- Prävention gegen trockene Augen und andere Symptome des Computer-Vision-Syndroms (CVS)
- Förderung der Koordination von Augen, Gehirn und Körper
- Grundlagen Anatomie und Funktionsweise der Augen
- Entspannung von Augen- und Nackenmuskulatur

#### Kursleitung

Renate Bornemann, dipl. Augentherapeutin und Sehtrainerin, Craniosacral-Therapeutin ODA KT.

**Mit spannenden Übungen zu entspanntem Sehen!**

#### Kurszeiten

09:30 bis 12:30 Uhr und  
14:00 bis 17:00 Uhr

#### Kurskosten

CHF 220.– inkl. Kursunterlagen und  
Übungsmaterial

#### Teilnehmerzahl

Maximal 8 Personen

#### Kursort

CHI-ZENTRUM Dietikon  
Badenerstr. 21  
8953 Dietikon

#### Anmeldung und Information

Tel. 079 528 01 40

mail@renatebornemann.ch

www.renatebornemann.ch

