



## Frische Augen im digitalen Zeitalter

Webinar am Donnerstag 19.10.2023; 19:00 – 21:00

Referentin HP Petra Schneider, Augenoase

Kennst du das Gefühl von brennenden, schmerzenden oder juckenden Augen nach einer Bildschirmtätigkeit. Oder hast du schon mal nach dem Lesen an Lapto, Handy oder Handy schlechter gesehen?

**Die gute Nachricht ist, DU kannst etwas für deine Augen tun.**

Die weniger gute Nachricht ist, die Reaktion der Augen ist normal, aber dennoch nicht gesund.

Das Blaulicht der elektronischen Bildschirme ist kurzweilig und landet direkt hinten auf der Netzhaut. Diese Dauerbestrahlung findet dieser überhaupt nicht lustig und reagiert mit einer Veränderung der Netzhautstruktur.

Bevor du diese Belastung spürst, bemerkst du trockene, müde und angestrengte Augen. Diese jucken, brennen oder schmerzen.

**So hilfst du deinen Augen sich zu regenerieren und zu entspannen. In dem Webinar erfährst du warum die Pflege der Augen so extrem wichtig ist.**

### Inhalte des Webinars

- Wie du herausfindest wie es deinen Augen geht
- warum sind digitale Bildschirme anstrengen für deine Augen?
- mit diesen SECHS Informationen stärkst du deine Augen.
- SECHS Augenübungen mit denen du deine Augen fit hältst

Hast du die richtigen Augenübungen zur Hand kannst du **in wenigen Minuten deine Augen überall entspannen und stärken**. Du wirst merken wie deine Augen wieder mit Freude Lesen, Arbeiten oder eine schöne Blume betrachten.

Deine **Investition in deine Augengesundheit** beträgt 34,- € Du erhältst gratis ein Download mit einer Beschreibung der gezeigten Augenübungen.

Das Ticket kannst du mit einer Mail bei mir bestellen oder bei eventbrite buchen:

<https://www.eventbrite.de/e/frische-augen-im-digitalen-zeitalter-tickets-718485719127?aff=oddtcreator>

**Augenoase Petra Schneider:** [www.Augenoase.info](http://www.Augenoase.info), [Petra.Schneider@Augenoase.info](mailto:Petra.Schneider@Augenoase.info)

