



 Naturheilkunde

Gezieltes Augentraining und Entspannungstechniken – Basiskurs

Gehören Sie auch zu denjenigen, die mehrere Stunden täglich vor dem Bildschirm sitzen?

Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Augen relativ schnell ermüden und die Sehkraft im Laufe des Tages nachlässt?

Kennen Sie das auch? Der Arm ist einfach nicht mehr lang genug, um die Zeitung scharf lesen zu können!

Das kann daran liegen, dass der Augenmuskel (Ziliarmuskel) weniger elastisch wird. Doch wie jeden Muskel kann man auch den Ziliarmuskel trainieren.

Mit gezieltem Augentraining sowie mit Atem- und Körperübungen können Sie Ihre Augen trainieren, gezielt entspannen und insgesamt für mehr Wohlbefinden sorgen.

Das Wissen aus dieser Fortbildung komplettiert jedes Praxisportfolio,

Das Seminarangebot richtet sich an therapeutisch Tätige, die dieses Wissen gerne an Klient/innen weitergeben möchten.

Termine

Mi, 18.02.2026
18:30–21:30 Uhr
Mi, 25.02.2026
18:30–21:30 Uhr

Preis

140,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111180226

Anmeldemöglichkeiten

- ☒ Bei jeder Akademie
- ☒ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☒ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 27.01.2026

Dozent

Viktor Lindt

Jg. 1977. Herr Lindt ist staatlich examinierter Gesundheits- und Krankenpfleger, geprüfter Psychologischer Berater, Trauerbegleiter und Trauerredner, MEDICPROOF-Pflegegutachter, Aromapraktiker sowie geprüfter MPU- und Suchtberater. Weitere Schwerpunkte: Burnout-, Mobbing-, Demenz- und Sexualberatung. Im Gesundheitsamt verantwortet er die Überprüfung und Zulassung ambulanter Pflegedienste sowie nichtärztlicher Heilberufe. Als Dozent verbindet er fundierte Theorie mit Praxis und verfolgt eine ganzheitliche Perspektive. Schwerpunkte: Stressbewältigung, Gesundheitsförderung, Trauerbegleitung, Trauerreden, Pflegeberatung, Aromatherapie.