

Wirksame Techniken für entspannte Augen

Interview | Optikerin und Sehtrainerin bietet zusammen mit dem Schwarzwälder Boten einen Online-Selbstlernkurs an

Oberndorf. Viele kennen diese Situation: Im Laufe des Tages strengt das Sehen immer mehr an, die Augen werden müder, trockener und sind sogar gerötet. Vor allem bei anhaltender Computerarbeit wird das Sehen immer verschwommener und es bereitet große Mühe, die Augen in die Ferne scharf zu stellen. Die Folge: Das Sehen lässt kontinuierlich nach, das Kleingedruckte wird kaum mehr erkannt und die Gesundheit von Augen und Körper verschlechtert sich. Aus diesem Grund entwickelte die ganzheitlich arbeitende Optikerin und Sehtrainerin Agnes Blessing einen Online-Selbstlernkurs, der mit leicht umsetzbaren Augen- und Körperübungen dabei hilft, die Augen zu stärken. Deutschlandweit hilft sie Menschen, ihre brennenden, trockenen und müden Augen zu entspannen, damit sie energievoller, kreativer und gelassener den Tag meistern können. Im Gespräch mit unserer Redaktion erklärt Agnes Blessing, wie der Online-Kurs funktioniert und was die Teilnehmer erwartet.

Frau Blessing, was hat Sie zum Aufbau Ihrer Firma »Augen-Konzept« bewegt?
Tatsächlich eine persönliche Geschichte. Als mein Sohn in die Schule kam, stellten wir schnell fest, dass er nicht richtig sehen konnte. Nach einem Augenarztbesuch und keiner Verbesserung trotz einer Brille machte ich mich auf dem Weg und suchte nach Alternativen. Schnell fand ich eine Optikerin, die auch Sehtrainerin war. Mein Sohn hat unter ihrer Anleitung ein Jahr lang seine Augen »trainiert« und das Sehen besserte sich. Heute, mit 23

Jahren, braucht er immer noch keine Brille. Nach dieser Erfahrung wollte ich unbedingt mehr lernen und machte 2013 eine Ausbildung zur ganzheitlichen Sehtrainerin an der Seh-Akademie in Starnberg. Heute ergänze ich meinen optischen Beruf mit dem zusätzlichen Wissen und bera-

Im Gespräch mit Agnes Blessing

te meine Kunden zum Beispiel in Firmen zum Thema optimales Sehen am Bildschirmarbeitsplatz. In den individuellen Sehtrainingsangeboten bekommen meine Kunden auf sie abgestimmte Augenübungen und können so ihre Sehschwäche korrigieren. »Augen-Konzept« bietet somit wirkungsvolle Techniken für entspannte Augen und klares Sehen für jede Altersstufe.

Wem empfehlen Sie den Online-Kurs »Seh-Fitness für Ihre Augen«?

Unsere Augen werden täglich überbeansprucht. Gerade jetzt in der digitalen Welt, wo Homeoffice und Homeschooling nicht wegzudenken sind, ist es enorm wichtig, auf die »Seh-Hygiene« zu achten. In meinem Online-Kurs bekommt diese Zielgruppe Tools an die Hand, die sie online abrufen können. Ich empfehle den Kurs allen, die schnelle und wirkungsvolle Übungen für die Augen und den Körper erlernen wollen. Das zusätzliche Wissen aus der Optik, Anatomie und Arbeitsplatzgestaltung hilft den Kursteilnehmern alles besser zu verstehen.



Gegen beanspruchte Augen kann ein Sehtraining helfen.

Foto: Murat

Wie läuft der Online-Kurs genau ab?

Es sind sechs aufeinander aufbauende Module, die ein Jahr zur Verfügung stehen. Per Erinnerungsmail werden die Kursteilnehmer benachrichtigt, wenn die Module freigeschaltet werden. Dies erfolgt wöchentlich. Benötigt werden dazu ein Computer oder ein Smartphone. Die Anmeldung erfolgt über eine digitale Verkaufsplattform. Danach wird

der Kunde mit seinen automatisch erstellten Anmeldedaten auf eine andere Plattform geleitet, wo der Online-Kurs platziert ist. Mithilfe des Supports oder per E-Mail können die Kursteilnehmer jederzeit

mit mir Kontakt aufnehmen und Fragen stellen.

Sie sagen, Augen sollten nicht trainiert, sondern gelockert werden. Wieso?

Es gibt viele Augentrainingbücher und jedes davon vermittelt ein wunderbares Wissen. Da in dem oberen Wörtchen das »Training« drinsteht, geht jeder davon aus, dass auch unsere Augenmuskeln, genauso wie die Körpermuskeln, ein bestimmtes Training benötigen. Dabei wissen viele nicht, dass die Körpermuskeln 100-fach stärker sind und die Augen eher eine Lockerung anstatt Kräftigung benötigen. Wenn man das Thema genauer betrachtet, wird einem klar, was damit gemeint ist. Das permanente Starren auf immer kürzere Abstände, die Zunahme der Augenerkrankungen und der Trockenheit der Augen sowie ein übermäßiger PC-Konsum stellen eine Überbelastung für unsere Augen dar. Hier sind Entspannung und Lockerung die ersten Schlüssel. Schnell breitet sich ein Wohlfühl in den Augen aus. Mit anschließenden Augenübungen steht einer Sehverbesserung nichts im Wege.

■ Die Fragen stellte Fabio Leder.

INFO

Anmeldung

Weitere Informationen zum Online-Kurs »Seh-Fitness für Ihre Augen« mit Agnes Blessing gibt es unter www.schwabo.de/sehtaining. Dort können sich Interessierte auch anmelden, die Teilnahmegebühr beträgt 99 Euro.

Online-Sehkurs mit Agnes Blessing von Augen-Konzept:

Seh-Fitness für Ihre Augen



Strengt Sie das Sehen allgemein an und sind Ihre Augen oft müde, trocken und gerötet? Bereit Ihnen das Lesen immer mehr Schwierigkeiten und tut der Nacken nach längerer PC-Arbeit weh?

Dann nehmen Sie teil am Online-Kurs: Seh-Fitness für Ihre Augen.

Hier erlernen die Teilnehmer leicht im Alltag umsetzbare Augen- und Körperübungen, ein augenschonender Umgang mit dem PC und stärken nach und nach die Gesundheit ihrer Augen.

Der Online-Kurs dauert 6 Wochen und kann zu jedem Zeitpunkt begonnen werden. Er beinhaltet zahlreiche Downloads, Poster, Infomaterial und sofort umsetzbare Alltagstipps. Alle Kurs-Übungen werden mittels Videos von Ihrem persönlichen Coach – Agnes Blessing – ausführlich erklärt.

Termin: Start jederzeit möglich!

Dauer: 6 Wochen

Gebühr: 99,- Euro

Weitere Informationen & Anmeldung unter: www.schwabo.de/sehtaining

Tun auch Sie Ihren Augen etwas Gutes und erfreuen Sie sich über ein endlich klareres Sehen!



Agnes Blessing

In diesem Online-Kurs lernen Sie:

- Strategien, wie Sie die Gesundheit der Augen stärken können
- Techniken, um der Sehverschlechterung vorzubeugen
- Übungen für entspannte und befeuchtete Augen
- Übungen für die kontinuierliche Sehverbesserung
- Und viele weitere Inhalte!