



# Ganzheitliches Sehtraining

mit Renate Bornemann, dipl. Sehtrainerin, dipl. Augentherapeutin

## 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.

### Schwerpunktthemen

- Alltagstaugliche 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, Yogatherapeutin und Yogalehrerin. 2020-2023 tätig im Vorstand des Schweizerischen Berufsverbandes für Sehtraining. Durch beginnende Alterssichtigkeit entdeckte ich 2010 das Sehtraining für mich, da ich unbedingt eine Brille vermeiden wollte. Dank der wunderbaren Übungen lese ich immer noch ohne Sehhilfe und habe gesunde Augen. Meine Faszination und Begeisterung für natürliches Sehen gebe ich freudvoll weiter.

**Mit spannenden Übungen zu entspanntem Sehen!**

**Kursdaten: Samstag**

**12. April 2025**

### 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  
Im 7. Stock**

### Anmeldung und Information

**Tel. 079 528 01 40**

**mail@renatebornemann.ch**

**www.renatebornemann.ch**

