



# Seh-FIT im JOB

## eye-coaching

stressfreies Sehen am Bildschirmarbeitsplatz

## Hinweise auf visuellen Stress

doppelt und verschwommen sehen, trockene, brennende und gerötete Augen, Lichtempfindlichkeit, Verspannungen und Blockaden, Kopfschmerzen, Migräne u.v.m.

## Folgen von visuellen Stress

Konzentrationschwäche, Leistungsabfall, erhöhte Fehlerquote im Arbeitsprozess, Fehlsichtigkeit, frühzeitig beginnende Altersweitsichtigkeit, Depressionen, Burnout u.v.m.

### Firmenangebot:

#### Sehtraining als Teil betrieblicher Gesundheitsvorsorge (BGM)

- Seh-Ergonomie:  
Schulung von gesundem Sehverhalten an PC, Laptop, Smartphone & Co
- Inhouse-Veranstaltungen:  
Vorträge, Shortcuts, Kurse, Workshops, Seminare
- individuelle Schulungsprogramme für Ihr Unternehmen



**AUGENSCHULE**

**BUCHHEIT**

ganzheitliches Augenfitness-  
und Visualtraining

### Martina Buchheit

BGM-Fachkraft (TÜV Nord)  
Gesundheitsberaterin (IHK)  
Augenfitness- & Visualtrainerin

Brechlochstrasse 36  
67063 Ludwigshafen

Tel: 0621/54966303

Mobil: 0160/5341236

[info@augenschule-buchheit.de](mailto:info@augenschule-buchheit.de)

[www.augenschule-buchheit.de](http://www.augenschule-buchheit.de)

**Gesunde Mitarbeiter  
für gesunde Unternehmen**