



www.relax-gesundheitsmanagement.de

relax-Angebote für gesundes Sehen

„Wer will schon in 10 Jahren schlechter sehen als heute?“

Gunnar Reinhardt - Geschäftsführer

15.03.21 - www.relax-gesundheitsmanagement.de

in Kooperation mit:
froach
www.froach.de



Mit unseren drei Angeboten bieten wir Ihren Mitarbeitenden einen Einstieg für gesundes Sehen.



1. Sehparcours - Gesundheitsevent

- 10 Stationen zu wichtigen Bereichen des Sehens

2. Sehcoaching am Arbeitsplatz

- Analyse und Beratung durch Visualtrainer/innen

3. Workshop „visuell-kognitives Training“

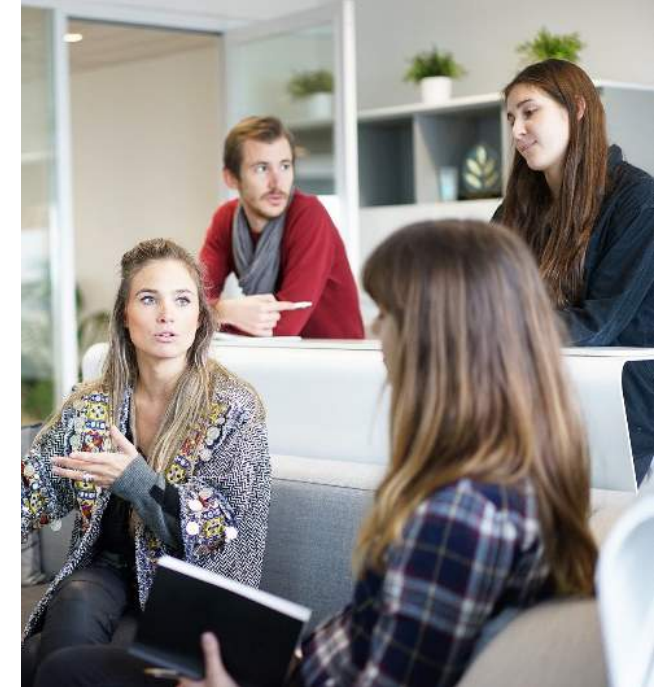
- Workshop mit Übungen zum besseren Sehen und zur Gehirnintegration

Nutzen für Mitarbeitende

- Reflexion des eigenen „Sehverhaltens“
- Selbstwirksame Hilfe bei dauerhafter Bildschirmarbeit
- Erlernen von Übungen bei Augenbelastungen und Alterssichtigkeit
- Verminderung von Verspannungen im Schulter-Nacken- und Augenbereich

Nutzen für das Unternehmen

- Erhöhung der Sicherheit im Sinne des Arbeitsschutzes
- Verbesserte Konzentration am Arbeitsplatz
- Kostenersparnis durch Reduktion von Augenbelastungen
- Schaffen eines gesundheitsfördernden Arbeitsumfeldes



1. Sehparcours - Gesundheitsevent

- Gleichzeitig von mehreren Personen selbstständig durchführbar
- Dokumentation mittels Screening-Bogen
- Individuelle Betreuung durch einen Trainer
(bei hoher Teilnehmerzahl 2. Trainer mit Aufpreis)

- Kosten (netto): halbtägig: 900 € (bis zu vier Stunden, exkl. Anreisekosten)
ganztägig: 1.500 € (exkl. Anreisekosten)



in Kooperation mit:

froach
www.froach.de

2. Sehcoaching am Arbeitsplatz

- Beratung zu visuell-kognitiven Belastungen
- Screening direkt am Arbeitsplatz
- Individuelles Augen-Trainingsprogramm

- Kosten (netto): halbtägig: 690 € (bis zu vier Stunden, exkl. Anreisekosten)
ganztägig: 930 € (exkl. Anreisekosten)



in Kooperation mit:

froach
www.froach.de

3. Workshop „visuell-kognitives Training“

- Workshop mit Übungen zum besseren Sehen und zur Gehirnintegration
- Hintergründe zu Augenfunktionen und erworbenen Fehlbelastungen
- Erlebbare Augen- und Kognitionsübungen

- Kosten (netto): 350 € (bis zu 90 Minuten, exkl. Anreisekosten)



in Kooperation mit:


froach
www.froach.de

Ihr Ansprechpartner:

 **Gunnar Reinhardt (Geschäftsführer)**

Diplom-Sportwissenschaftler/ Sporttherapeut; Systemischer Mediator (Artop);
Betrieblicher Gesundheitsmanager; Trainer für Stressmanagement & Entspannung;
Rückenschullehrer (KddR)

 info@relax-gesundheitsmanagement.de

 +49 (0) 163 54 91 192

 www.relax-gesundheitsmanagement.de

 • [LinkedIn](#)

 • [XING](#)



Unternehmen die bereits unsere individuellen Gesundheitscoachings im BGM nutzen

