

Sehen bewusst erleben – Grundlagen des Seh- und Augentrainings

Unser Sehen begleitet uns durch jeden Moment des Alltags – meist unbewusst, aber mit großer Wirkung auf Konzentration, Haltung und Wohlbefinden.

In diesem Seminar laden Maria Schmidberger (Meisteroptikerin) und Markus Pammer (Optiker und Sehtrainer) dazu ein, das **eigene Sehen bewusster wahrzunehmen** und neue Zugänge zu den persönlichen Sehgewohnheiten zu entwickeln.

Die TeilnehmerInnen erhalten einen **fundierten Einblick in die Grundlagen** des Sehens und der visuellen Wahrnehmung. In **praxisnahen Übungen für Augen und Körper** lernen sie, Spannungen frühzeitig zu erkennen, die Augen gezielt zu entspannen und das Zusammenspiel von Sehen, Bewegung und Haltung besser zu verstehen.

Ziel des Seminars ist es, das eigene Sehverhalten **bewusst zu reflektieren und alltagstaugliche Methoden** kennenzulernen, die langfristig zu **mehr Wohlbefinden, Entlastung der Augen** und gesteigerter Wahrnehmungsqualität beitragen können.

Das Seminar richtet sich an alle Interessierten, die ihr Sehen bewusster erleben, ihre Wahrnehmung schulen und konkrete, umsetzbare Impulse für den Alltag mitnehmen möchten – insbesondere auch an Menschen mit hoher visueller Belastung (z. B. durch Bildschirmarbeit).

Eckdaten:

- **Termin:** Samstag, 9. Mai 2026, 9:00–17:00 Uhr
- **Ort:** Bildungshaus Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt
- **Referenten:** Maria Novinscak und Markus Pammer
- **Kosten:** € 145,– pro Person

Anmeldung:

bei Mag. Robert Madrian
Bildungshaus Schloss Krastowitz
Tel.: 0463/5850-2100
E-Mail: robert.madrian@lk-kaernten.at

oder direkt online über folgenden Link: [Sehen bewusst erleben – Grundlagen des Seh- und Augentrainings](#)