

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.

Ihr Nutzen aus diesem Seminar:

- Sie gewinnen ein besseres Verständnis für Ihre individuellen Sehgewohnheiten.
- Sie lernen einfache, wirksame Übungen kennen, die Sie selbstständig in den Alltag integrieren können.
- Sie erhalten konkrete Impulse für einen bewussteren Umgang mit Belastungen der Augen (z. B. durch Bildschirmarbeit).
- Sie stärken Ihre Körperwahrnehmung und Ihre Fähigkeit, Pausen gezielt zur Entlastung der Augen zu nutzen.
- Sie nehmen praktische Werkzeuge mit, um Sehen, Haltung und Aufmerksamkeit nachhaltig in Einklang zu bringen.
- Inhalte des Seminars:
 - Grundlagen des Sehens und der individuellen Sehgewohnheiten
 - einfache Übungen zur Entspannung und Mobilisierung der Augen
 - Zusammenhänge zwischen Sehen, Körperhaltung und Wahrnehmung
 - Strategien für einen achtsamen und gesundheitsfördernden Umgang mit den Augen im Alltag

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](#)