



## Ganzheitliches Sehtraining

mit Prüfung und Abschluss zertifizierte/r Kursleiter/in Augenschule

Nach dem bewährten Konzept Augenschule von Wolfgang Hätscher-Rosenbauer

*Klarer und entspannter Sehen: Werden Sie Kursleiter/in und helfen Sie Menschen, ihre Sehfähigkeit zu verbessern und ihre eigenen Augen zu entlasten. In einer kleinen Gruppe erlernen Sie fundierte Theorie und praxisorientierte Übungen, um Ihr persönliches Augenschul-Angebot aufzubauen.*

Die moderne Arbeitswelt verlangt den Augen immer mehr ab. Mit Stress, Bildschirmarbeit und der intensiven Nutzung digitaler Geräte steigen die Herausforderungen für den Sehsinn. Künstliche Beleuchtung und reduzierte Bewegungspausen belasten die Augen zunehmend. Besonders durch Homeoffice hat sich die Sehbelastung für viele Menschen verstärkt. Häufige Folgen sind Fehlsichtigkeit, Augenerkrankungen, Nackenverspannungen und Kopfschmerzen.

Hier setzt die Ausbildung Augenschule an: Mit fundierter Theorie und praxisorientierten Übungen erweitern Sie Ihr Fachwissen und können anschließend Menschen unterstützen, ihre Sehfähigkeit zu verbessern und ihre Augen zu entlasten. Für klareres und entspanntes Sehen.

### Ihre Vorteile

- Steigern Sie Ihr Fachwissen rund um gesundes Sehen und Prävention.
- Entwickeln Sie praxisnahe Methoden, um Menschen in ihrem beruflichen und privaten Alltag effektiv zu unterstützen. Geben Sie z.B. Kurse in der Volkshochschule, Wellnesshotels o.ä.
- Bieten Sie eine wertvolle Ergänzung zur betrieblichen Gesundheitsförderung oder Ihr persönliches Augenschul-Angebot.
- Wenden Sie Theorie und Übungen selbst an, um Ihr eigenes Sehen zu stärken.
- Durch die moderne Arbeitswelt wird das Thema gesundes Sehen in Zukunft noch weiter an Bedeutung gewinnen.

## Inhalte der Ausbildung

### Ganzheitliches Sehtraining

Lernen Sie, wie Sie mit einfachen, effektiven Übungen Fehlsichtigkeit entgegenwirken und die Augen entlasten können. Sie erfahren, wie Sehgewohnheiten positiv beeinflusst werden können, um einen nachhaltigen Ausgleich zur einseitigen Belastung zu schaffen.

- ✓ Regeneration der Sehkraft
- ✓ Grundlagen des Sehvorgangs
- ✓ Lesen eines Brillenrezeptes
- ✓ Anatomie
- ✓ Licht- und Farbtherapie
- ✓ Augen-Akupressur
- ✓ Kneipp für die Augen
- ✓ Augenentspannung
- ✓ Selbstheilungskräfte
- ✓ Bates Methode
- ✓ Übungen für das visuelle Gedächtnis
- ✓ Nutzung der Sehtafeln
- ✓ weicher Blick

### Prävention im beruflichen Kontext

Erfahren Sie, wie Augenübungen am Arbeitsplatz integriert werden können – als kurze, bürotaugliche Übungseinheiten, die problemlos in den Arbeitsalltag passen.

### Anleitungspraxis und Gruppenleitung

Entwickeln Sie Kompetenzen, um Augenübungen fachgerecht anzuleiten – sowohl in Einzelsettings als auch in Gruppen.

### Sehentwicklung und Augenerkrankungen

Erhalten Sie Einblick in die kindliche Sehentwicklung und die häufigsten Augenerkrankungen, um ein besseres Verständnis für die Bedürfnisse unterschiedlicher Zielgruppen zu entwickeln.

- ✓ Kurz- und Weitsichtigkeit
- ✓ Augenerkrankungen (Grauer und Grüner Star, Makuladegeneration)
- ✓ Umgang mit Sehhilfen
- ✓ Augengerechtes Lesen
- ✓ Tipps zur Arbeit am Bildschirm
- ✓ Training der äußeren Augenmuskulatur
- ✓ Akkommodation Nah-Fern-Einstellung der Augen
- ✓ Sehübungen mit der Rasterbrille
- ✓ Augengesundheit

### Entspannende und vitalisierende Übungen

Entdecken Sie altersgerechte, ressourcenorientierte Methoden, die auf spielerische Weise das Nachlernen und Neulernen gesunder Sehgewohnheiten ermöglichen.

## Zielgruppe

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, die sich intensiv mit den Themen „gesundes, belastungsfreies Sehen“ und „Sehkraft stärken“ beschäftigen wollen sowie dieses Wissen weitergeben möchten. Medizinische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Therapeuten aus den Bereichen Pädagogik, Prävention, Gesundheit, Wellness und Fitness bietet die Ausbildung die Möglichkeit zur Vertiefung des Wissens und Erweiterung ihres Angebotes um das ganzheitliche Sehtraining.

## Umfang

<b>Rahmen</b>	4 Einheiten in Präsenz in Würzburg Lengfeld von Donnerstag bis Sonntag 3 Zoom-Sessions à 60 - 90 Minuten zwischen den Präsenz-Einheiten	
<b>Dauer</b>	Donnerstag	15.00 bis 18.00 Uhr
	Freitag und Samstag	9.30 bis 17.30 Uhr
	Sonntag	9.30 bis 13.30 Uhr
<b>Termine</b>	18.-21.09.25	Augenschule 1
	06.-09.11.25	Augenschule 2
	22.-25.01.26	Augenschule 3
	12.-15.03.26	Augenschule 4

Die Termine für die Online Sessions werden im ersten Treffen abgesprochen.

## Das erwartet Sie:

- ✓ ausführliche Schulungsunterlagen
- ✓ bewährtes Kurskonzept Augenschule in 8 Lektionen nach Wolfgang Hätscher-Rosenbauer
- ✓ nach bestandener Abschlussprüfung erhalten Sie das Zertifikat Kursleiter/in Augenschule

## Kosten der Ausbildung

1.850,- € bei Anmeldung bis 15.06.25 Anzahlung 300,- € und Restzahlung bis 18.08.25  
2.025,- € bei Anmeldung bis 15.06.25 und Raten-Zahlung (4 Raten: 2 x 550,- €; 2 x 462,50 €)  
2.200,- € ab 16.06.25 mit Zahlung in 4 Raten à 550,- €

Die 4 Raten sind fällig bei der Anmeldung sowie am 18.08.2025, 01.10.2025 und 15.01.2026.

In der Regel können die Ausbildungskosten steuerlich abgesetzt werden.

## Ausbildungsleitung



**Petra Goebel**

AugenCoach & ganzheitliche Sehllehrerin Eyetouch Augenschule, Würzburg

Lassen Sie mich Ihre Fragen wissen ...

Tel.: 0175 52 191 76

E-Mail: [buer0@eyetouch-augenschule.de](mailto:buer0@eyetouch-augenschule.de)

Oder einfach ein kostenloses Erstgespräch buchen:

<https://eyetouch-augenschule.de/kontakt/>

[Link zur Anmeldung](#)