



Der FZM lädt zum Workshop ein:

## Augenschule für entspanntes Sehen

### Aktiv vorbeugen

Rund ein Drittel aller Bürobeschäftigten klagt über Nacken- und Augenbeschwerden. Auch frühzeitige Ermüdung, nachlassende Konzentration oder Spannungskopfschmerzen können Folge von mehrstündiger Sehtätigkeit bei der Arbeit am PC, am Behandlungsstuhl, am Mikroskop oder auch im Labor sein. Belastungen für die Augen zu vermeiden klappt nicht immer - vorbeugen ist deshalb angesagt.

Gönnen Sie Ihren Augen ab und zu einen Augenblick der Entspannung und aktiven Erholung. Mit den einfachen Übungen können Sie Augenstress abbauen. So beugen Sie Beschwerden vorbeugen und Ihren Augen im Alltag etwas Gutes tun.

Wie das geht, erfahren Sie anwendungsnah in diesem Workshop.

Die Übungen erfordern wenig Zeit und lassen sich leicht in Ihren Alltag einbauen. So können Sie Ihren Augen mit Spaß und ohne viel Aufwand etwas Gutes tun - jeden Tag!

**Termin:** Mittwoch, 24.05.2023, 17:30 bis ca. 20:00 Uhr

**Referentin:** Martina Wiegel / [www.arbeitskultur.eu](http://www.arbeitskultur.eu)

**Ort:** Arbeitskultur Martina Wiegel, Ostendstr. 181. 90482 Nürnberg – 2. Stock

**Kosten:** € 50,-- je Teilnehmer für Mitglieder der u. g. Vereine  
€ 100,-- je Teilnehmer für Nichtmitglieder

**Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Personen begrenzt.**

Für diese Fortbildung werden 4 Fortbildungspunkte vergeben.

Für den Vorstand des FZM

Dr. Willi Scheinkönig

**Anmeldung zur Fortbildung bitte an die FZM-Geschäftsstelle**

**Fax-Nr.: 09 11 / 2 85 23 69**

Teilnehmer/innen:

---

- FZM-Mitglied   
 AZ-Mitglied   
 Freier Verband   
 ZVF Würzburg  
 ZÄF Aschaffenburg   
 ZÄF Hohenfranken   
 Nichtmitglied

### Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich den FZM einmalig die Kursgebühren für o. g. Teilnehmer einzuziehen.  
**Mandatsreferenz: Verwendungszweck // Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE82ZZZ00000712413**

IBAN: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Stempel, Datum, Unterschrift