



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2025**

G-06 „Stressfreies Sehen und lockere Schultern“

Datum: 6. November 2025 (Donnerstag)

Ort: Koblenz

Zielgruppe: Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.

Inhalt: Unsere Augen und die Muskulatur im Nacken-Schulterbereich haben eine besondere Verbindung. Starre Augen und ein steifer Nacken sind Ausdruck unserer digitalen Arbeits- und Lebensgewohnheiten. Dieses Seminar klärt Sie auf, über Ursachen und Hintergründe und bietet viele praktische Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit und damit zur Lockerung und Entspannung des Systems. Dies führt zu einem neuen Wohlbefinden, einem gesunden stressfreien Sehen und mehr Flexibilität für Körper und Geist.

Inhalte im Detail:

- Wie kommt es zu Stress für die Augen, wie wirkt er sich gesundheitlich aus und wie kann er gelöst werden?
- Stressreaktionsebenen und die daraus resultierenden Präventionsmaßnahmen mit individuellen Übungen
- Wichtige Fakten zum Zusammenhang von stressfreiem und gesunden Sehen und Muskeln im Bereich Nacken und Schultern
- Bewegungsübungen zur Stärkung der Flexibilität und Mobilisation
- Gegenbewegungen zum Ausgleich von Belastungsbewegungen
- Vom Starren ins Schauen, von der Routine in die Herausforderung
- Sekundenübungen für stressfreies Sehen am Bildschirm
- Gestaltungsmöglichkeiten von Aktiven Pausen für Augen und lockere Schultern (multidimensionales Ausgleichskonzept) zur Umsetzung in den Büroalltag
- Energieübungen zur Stärkung der allgemeinen Gesundheit und des Systemkomplexes Augen-Nacken/Schultern

Referierende: Christiane Stütz
Inhaberin von Bildungsstützpunkt, Taunusstein

Anmeldefrist: 15. April 2025
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz

Veranstalter: Rheinland-Pfalz