

## Was ist Ganzheitliches Sehtraining?

Ein spielerisches, individuell angepasstes Übungsprogramm zur Förderung von:

- Augenbeweglichkeit
- Räumlichem Sehen
- Visuell-motorischer Koordination
- Konzentrationsfähigkeit
- Körperwahrnehmung

Empfohlen **nach augenärztlicher Abklärung.**

Lesen Sie zum Thema Augengesundheit und Sehtraining in unserem Blog:



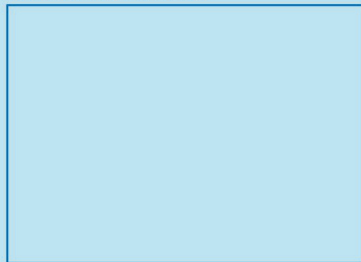
## Kontakt und Information: Verein für GESUNDES SEHEN e.V.

✉ [kontakt@verein-gesundes-sehen.de](mailto:kontakt@verein-gesundes-sehen.de)  
🌐 [www.verein-gesundes-sehen.de](http://www.verein-gesundes-sehen.de)

Weitere Therapeuten finden Sie über unseren Verein:



Ich freue mich auf Ihren Anruf:



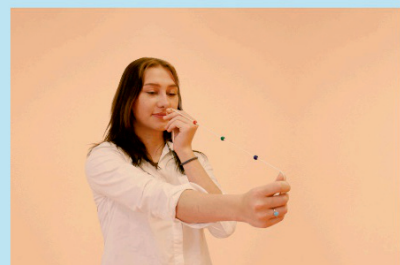
Die personenbezogenen Bezeichnungen gelten für alle Geschlechter.



## Unsere Information für Eltern, Pädagogen & Therapeuten

**Auffälligkeiten beim Sehen früh erkennen - Entwicklung fördern!**

Ein Service des Vereins für  
**GESUNDES SEHEN e.V.**



## Unsere Welt fordert unsere Augen

Digitale Medien, Bildschirmarbeit und Bewegungsmangel belasten das visuelle System.

## Wichtige Grundlagen für gesundes Sehen:

- 👁️ Wechsel von Nah- und Fernsicht
- 😊 Regelmäßige Bewegung
- ☀️ Natürliches Tageslicht
- 💡 Gute Raumbeleuchtung
- 😌 Augenentspannung
- 🎯 und vieles mehr...

## Wann lohnt sich ein genauerer Blick auf das Sehen Ihres Kindes?

Einige Verhaltensweisen und Haltungsmerkmale können Hinweise auf visuelle Probleme sein – auch wenn die Augen "gesund" wirken.



## Beobachten Sie bei Ihrem Kind:

- 🔄 Vertauschen von Buchstaben oder Zahlen?
- 📖 Geringes Interesse an Büchern?
- ✏️ Ungewöhnlich geringer Abstand von Kopf zu Papier?
- 📏 Schräge Lage des Papiers beim Schreiben?

- 👤 Schwierigkeiten beim Ausmalen oder Abzeichnen?
- ✍️ Ungewöhnliche Stifthaltung oder Sitzhaltung beim Schreiben?
- 🚶 Häufiges Stolpern oder Anstoßen?
- 🤝 Probleme beim Ballfangen?
- 👁️ Einseitiges Schielen oder "Silberblick"?
- 😴 Abweichendes Auge bei Müdigkeit?
- 🧱 Schwierigkeiten beim Stapeln von Bauklötzen?
- 😞 Zappeligkeit bei Konzentrationsaufgaben?

**Dann lohnt sich ein ganzheitliches Sehtraining. Einen Therapeuten in Ihrer Nähe finden Sie über die Kontaktdaten auf der Rückseite.**

