



KERSTIN MARIA HERTER

DIGITALER DURCHBLICK:
Gesund und stressfrei am Bildschirm.

STRESSFREI.digital®

STIMME GEGEN DIGITALEN STRESS

Das Herz von Kerstin Herter schlägt für den schönsten Sinn, den wir haben: das Sehen. Als Augenoptikerin, Dipl. Betriebswirtin, Autorin und Vollblutunternehmerin steht sie mit beiden Beinen fest im digitalen Leben. Eins ist ihr als Optikerin allerdings immer bewusst: In der von Bildschirmen gefluteten digitalen Welt, müssen unsere Augen Schwerstarbeit leisten. Digital stresst uns alle – und nicht nur unseren Geist, sondern auch unseren Körper.

Vielen Menschen fehlt in der heutigen Zeit das Wissen, den schmalen Grat zwischen moderner Arbeitswelt und Achtsamkeit im Umgang mit digitalen Medien zu meistern. Kerstin Herter vermittelt das Gesundheitswissen für die digitale Welt und unterstützt Menschen aller Generationen mit ihrem innovativen Augentraining dabei, digitalen Stress zu reduzieren und die Balance zwischen Digitalisierung und Gesundheit in Einklang zu bringen.





DIGITALER DURCHBLICK

Der Puls unserer Zeit schlägt digital. War die Digitalisierung bisher in erster Linie ein technischer und organisatorischer Meilenstein, ist sie heute vor allem eine menschliche Herausforderung.

Hohe Bildschirmzeiten fordern uns und unsere Augen enorm. In der digitalen Welt sind die Augen das Sinnesorgan Nr. 1 und das Sehen beansprucht ca. 60% unserer Gehirnleistung. Damit ist Sehen ein echter Energiefresser und Leistungskiller für unsere Konzentration und mentale Stärke.

Der ständige Bildschirmblick sorgt zudem für körperlichen Stress: Kopfschmerzen, Energielosigkeit, Schlafstörungen und Verspannungen sind nur einige der Nebenwirkungen unserer digitalen Arbeitsweise. Die digitale Zukunft braucht neue Strategien, damit es uns gelingt, den Spagat zwischen Digitalisierung und Gesundheit erfolgreich zu meistern.

Unsere Augen sind der Schlüssel dazu: Mit Know-how und dem richtigen Augentraining ist wirksame Stressreduktion am Screen in nur wenigen Minuten mit Leichtigkeit möglich. Erfahren Sie in der Keynote, wie eine stressfreie und gesunde digitale Routine gelingt.

DIGITALE BEGEISTERUNG FÜR IHRE VERANSTALTUNG

Begeisterung ist die Basis für bleibende Erinnerungen. Kerstin Herter nimmt mit ihrem Impulsvortrag das Publikum mit auf eine spannende und begeisternde Reise in die digitale Welt mit ganz besonderen Blickwinkeln, die nur eine Augenoptikerin mit Durchblick gewähren kann.

Jeder Ihrer Teilnehmer wird sich im Impulsvortrag wiederfinden, der nicht nur brandheies Wissen über digitalen Stress vermittelt, sondern mit spannenden Augenübungen für Begeisterung und Aha-Momente sorgt.

Mit Humor und Charme wirft sie gemeinsam mit Ihrem Publikum einen besonderen Blick auf die digitale Welt und die spannendsten Fragen unserer Zeit:

- **Was macht der ständige Blick auf den Bildschirm mit unserer Gesundheit?**
- **Wie können wir in nur wenigen Minuten aktiv gegen digitalen Stress werden?**
- **Warum sind unsere Augen der Schlüssel zur Stressreduktion in der digitalen Welt?**



„DAS AUGE IST DER SCHLÜSSEL ZUR STRESSREDUKTION IN DER DIGITALEN WELT.“

Kerstin Herter



DER IMPULSVORTRAG FÜR DIE DIGITALE ZUKUNFT

Der Impulsvortrag „Digitaler Durchblick: Gesund und stressfrei am Bildschirm“ liefert spannendes Know-how, ein praktisches Augentraining und unterhaltsame Inspiration. Der Vortrag begeistert das Publikum und unterstreicht die Position des Veranstalters als Innovator mit Gespür für den aktuellen Zeitgeist.

Völlig neue Blickwinkel auf die digitale Welt liefern praktische Lösungen für den gesunden und stressfreien Umgang mit digitalen Medien.

JETZT IMPULSVORTRAG ANFRAGEN!

info@stressfrei.digital
0 22 26 / 911 52 21

