



Eyetouch  
Augenschule

- Gutes Sehen mit Augentraining -

## Yoga für die Augen

Sehen Sie auch nicht immer gleich gut? Sehtraining stärkt Ihre Augen und macht sie fit für die Höchstleistungen, die sie von morgens bis abends erbringen müssen.

Durch spielerisches Augentraining und -entspannung kann das Potential der eigenen Sehkraft wieder entdeckt, der oft empfundene Augenstress vermindert werden. Mit ausgewählten Augenübungen werden in diesem Kurs Wege aufgezeigt um Augenbrennen, Augentränen, Augentrockenheit, gerötete oder tränende Augen entgegenzuwirken und Schwankungen der Sehfähigkeit auszugleichen. Der Kurs ist für Normalsichtige als Prävention und Fehlsichtige geeignet, für Teilnehmer ohne und mit Vorkenntnissen.

### Yoga für die Augen am Mittwoch-Abend in Würzburg Lengfeld

Kurs 5. Februar– 18. März 2020  
19.30 Uhr - 21 Uhr

Kursgebühr für 6 Abende 95,- €.

#### Bitte mitbringen

- Bequeme Kleidung, evtl. warme Socken
- Yogamatte, falls vorhanden
- ggf. Etui für Brille

Während der Augenschule bitte keine Kontaktlinsen tragen.

#### Anmeldung erforderlich!

Direkt bei der Main-Post-Akademie Tel. 0931 - 6001 6009

*Die Augenschule ersetzt keine augenmedizinische Untersuchung oder Behandlung.*

#### Kursleitung

Petra Goebel

Sehtrainerin Eyetouch Augenschule

Tel. 0175 52 191 76

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