



# YOGA FÜR DIE AUGEN

## Gutes Sehen mit Augentraining

Wochenend- Workshop	Freitag 22.11.19	18-20 Uhr
22. bis 24. November 2019	Samstag 23.11.19	10-17 Uhr
	Sonntag 24.11.19	10-13 Uhr

Unsere Augen sind von früh bis spät für uns im Einsatz. Gönnen wir ihnen eine Auszeit mit dem Wochenend-Workshop Yoga für die Augen. Durch einseitiges Sehverhalten wie z.B. Bildschirmtätigkeit lässt die Beweglichkeit der Augenmuskeln allmählich nach. Die Augen werden schlechter durchblutet und Sehprobleme machen sich bemerkbar.

Mit ausgewählten Augenübungen werden in diesem Workshop Wege aufgezeigt um Seh-Stress-Symptome abzubauen, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Verkrampfungen, Augenbrennen, Augentränen, Augentrockenheit, geröteten Augen entgegenzuwirken und Schwankungen der Sehfähigkeit auszugleichen.

Das spielerische Augentraining ist geeignet für Normal- und Fehlsichtige, auch für Menschen mit stark eingeschränktem Sehvermögen, sowie Teilnehmer ohne und mit Vorkenntnissen.

Kursgebühr: € 160,-

Am Kurstag entstehen vor Ort Kosten für das Basis-Übungs-Set von € 8,-.

### Bitte mitbringen

- Bequeme Kleidung, evtl. warme Socken
- Yogamatte, falls vorhanden
- bei Sonnenschein Schildkappe statt Sonnenbrille
- 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, Würzburg

Tel. 0175 52 191 76

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