



Eyetouch
Augenschule

- Gutes Sehen mit Augentraining -

Yoga für die Augen *Das Online-Seminar*

Eintauchen in die Welt der Augen

Bildschirmarbeit muss Ihr Sehen nicht überlasten. Es kommt auf Ihre Sehgewohnheiten, und besonders auf die Pausen, an. Lernen Sie in diesem Online-Seminar wie Sie Ihre Augen stärken können. Neben allgemeinen Informationen über das Sehen und Möglichkeiten zur Regeneration der Sehkraft werden Sie mit einer geführten Meditation in die Welt der Augen reisen, denn in der Entspannung kann heilsamer Kontakt zum Sehsystem aufgenommen werden. Zusätzlich werden Sequenzen zur Selbsthilfe bei trockenen Augen integriert.

Das Online-Seminar wird über die Plattform Zoom durchgeführt, aufgezeichnet und anschließend für die Teilnehmer freigeschaltet. Falls Sie zum Online-Seminar zeitlich verhindert sind, können Sie sich trotzdem anmelden und sich die Aufzeichnung nach dem Seminar anschauen. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine Internetverbindung, sowie ein geeignetes Smartphone, Tablet oder Laptop/Computer. Ein Mikrofon wird empfohlen. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail einen Link zu Ihrem virtuellen Kursraum.

Online-Kurs Yoga für die Augen

Kurs 23. Februar 2021
15 bis 16.30 Uhr

Kursgebühr 23,- €

Sie benötigen

- Bequeme Kleidung

Während der Augenschule bitte keine Kontaktlinsen tragen.

Anmeldung erforderlich!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung auch Ihre Email-Adresse an. Anmeldung direkt im Frauenbildungszentrum Bad Homburg unter <https://frauenbildungszentrum.de/kurse-nach-themen/gesundheit-und-selbsterfahrung/yoga-fuer-die-augen-gutes-sehen-mit-augentraining.html>

Die Augenschule ersetzt keine augenmedizinische Untersuchung oder Behandlung.

Kursleitung

Petra Goebel
Sehtrainerin Eyetouch Augenschule