



- Gutes Sehen mit Augentraining –

YOGA FÜR DIE AUGEN Altersweitsichtigkeit

Wochenend- Workshop in Würzburg Lengfeld

23. bis 25. April 2021

Freitag	17-20 Uhr
Samstag	10-17 Uhr
Sonntag	10-13 Uhr

Wenn das Lesen immer schwerer fällt und die Arme zu kurz werden, kommt oft die Lesebrille. Mit den Jahren lässt die Beweglichkeit der Augen allmählich nach. Die Augen werden schlechter durchblutet und Sehprobleme machen sich bemerkbar.

In diesem Wochenend-Workshop lernen Sie Übungen kennen um der Altersweitsichtigkeit (Presbyopie) vorzubeugen und entgegenzusteuern. Es ist ein sanfter Weg die Augen und den Körper zu entspannen. 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, Altersweitsichtigkeit 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,-.

Teilnehmerzahl: 4 bis 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!

Die Augenschule ersetzt keine augenmedizinische Untersuchung oder Behandlung.

Info & Anmeldung

Petra Goebel

Sehtrainerin Eyetouch Augenschule

97076 Würzburg

Tel. 0175 52 191 76

Mail: Profi@eyetouch-augenschule.de