



In kleinen Gruppen, in entspannter und angenehmer Atmosphäre bieten die Kurse der **Eyetouch Augenschule** einen sanften Weg, Augen und Körper zu entspannen und zu aktivieren.

Mit Übungen wird die Sehfähigkeit harmonisiert und gekräftigt sowie die Selbstheilungskräfte der Augen mobilisiert.

Die Augenschule ist sowohl als Prävention für Normalsichtige als auch zum Ausgleich bei Fehlsichtigkeit geeignet.

**Sie ersetzt keine augenmedizinische Untersuchung oder Behandlung.**

\* Die Augenschule basiert u.a. auf der „Augenschule für gesundes Sehen“ von **Wolfgang Hätscher-Rosenbauer**, die 1998 mit dem „Continental Förderpreis für Naturheilkunde“ ausgezeichnet wurde.

Die Augenschule hilft Ihnen, sich rechtzeitig um die Gesundheit Ihrer Augen zu kümmern, denn gesundes Sehen ist erlernbar, z.B. **Unterstützung** bei:

- **GESUNDES SEHEN AM ARBEITSPLATZ**  
Mit Augentraining kann das Potential der eigenen Sehkraft wiederentdeckt und der oft empfundene Augenstress vermindert werden. Ihre Mitarbeiter erfahren Kurzpausen augenfreundlich zu gestalten. Die Dauer des Seminars und dessen Inhalte können individuell angepasst werden.
- **ALTERSWEITSICHT**  
Durch einfache Übungen wird die Körperenergie aufgebaut. Die Sehkraft kann wieder in Balance kommen und dem Alterungsprozess der Augen entgegengewirkt werden.
- **TROCKENE AUGEN**  
Das Eyetouch Coaching bietet praktische Unterstützung um die Tränenflüssigkeit der Augen wieder „in Fluß“ zu bringen.
- **BLENDEMPFINDLICHKEIT**  
Der Umgang mit Licht kann erlernt und ausgeglichen werden. Es werden Wege aufgezeigt die Symptome zu lindern.



Eyetouch  
Augenschule



**YOGA  
FÜR DIE AUGEN**

**SIE ERFAHREN ...**

...den achtsamen Umgang mit Ihren Augen, wie Sie Ihre Augen vital und leistungsfähig halten sowie Stress- und Erschöpfungszuständen vorbeugen können.

Wenn Sie über die Augenschul-Angebote auf dem laufenden sein möchten, freue ich mich auf Ihre Email oder Ihren Anruf.

## ANGEBOTE:

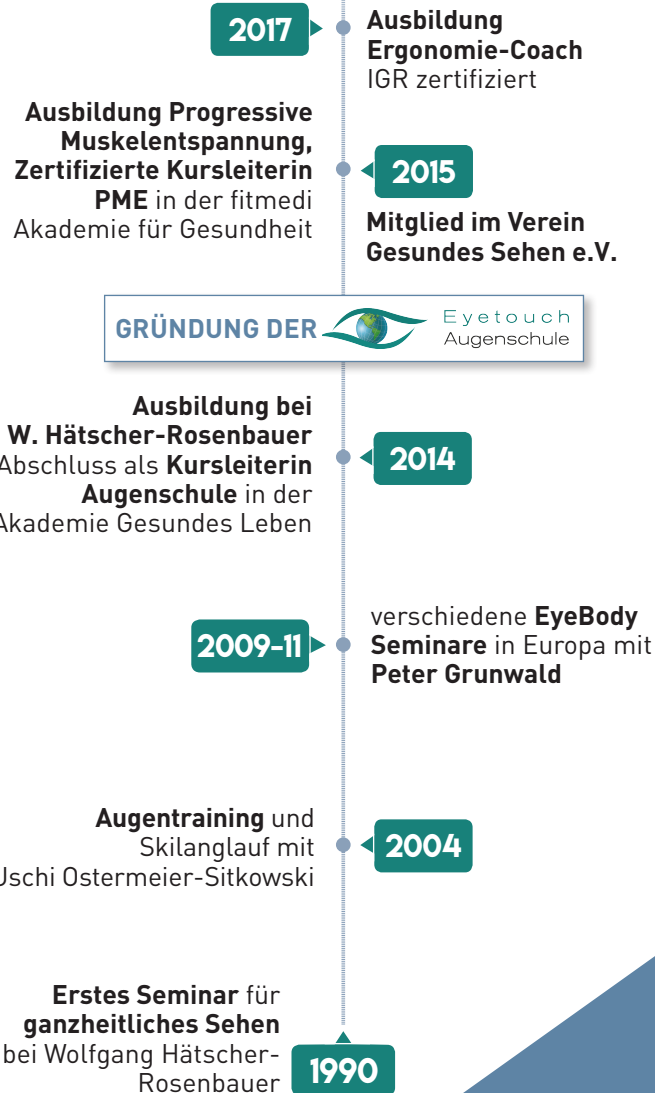
- **Stressfreies Sehen am Arbeitsplatz und Entspannung bei der Computerarbeit**  
Mit einfachen Übungen werden Wege aufgezeigt die Augenmuskeln aus der „Starre“ zu lösen, die durch das konzentrierte Arbeiten z.B. am Bildschirm entstanden ist.
- **Ein- und mehrtägige Seminare (auch geeignet für Firmen und Gruppen)**
- **Augenspaziergang in der Natur**  
Die Natur vitalisiert und harmonisiert den Blick auf sanfte Weise. Durch den bewußten Umgang mit dem Sehen entspannen und erholen sich unsere Augen.
- **Regelmäßiger Abendkurs**  
Der Kurs umfasst sechs Abende á 90 Minuten.
- **Offener Abend für alle**  
→ die keinen fortlaufenden Kurs besuchen können oder möchten,  
→ die ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen wollen,  
→ die die Augenschule kennenlernen möchten und für alle Kurzsichtgeschlossenen.
- **Einzel Sitzungen**  
Beim individuellen Coaching ist Ihre Augengesundheit im Fokus.
- **Vorträge & Specials an besonderen Orten**  
Beispielsweise ein Vortrag mit Informationen über die Augen als Erlebnisabend gestaltet oder eine Meditation.

*Sie brauchen ein Geschenk?*



Mit unserem **Gutschein Eyetouch-Training verschenken und schenken lassen!**

Fotos: Eyetouch Augenschule/fotolia©EUGENIY  
Grafik: himmelberg-design.de



Eyetouch  
Augenschule



# YOGA FÜR DIE AUGEN

## Mein Werdegang hauptberuflich

1987 Abschluss als Diplom Betriebswirtin (Hochschule Heilbronn) **seit 1988** in der IT-Beratung **seit 1994** Consultant SAP **seit 2004** freiberufliche SAP Beraterin

- Vorbeugen von Sehproblemen
- Regeneration und Stärkung der Sehkraft
- Ausgleich von einseitigen Belastungen der Sehfähigkeit
- Vitalisierung des gesamten Sehorganismus