Eyetouch
Augenschule

- Gutes Sehen mit Augentraining -

## Eyetouch Erlebnisvortrag

# Yoga für die Augen

**Freitag 21.06.2024 um 19.30 Uhr, Naturheilgesellschaft e.V. Stuttgart**

Die Augen sind das Fenster zur Welt und der Spiegel der Seele. Wir beachten sie meist erst, wenn die Sehstärke nachlässt, sie ermüden, brennen oder anfangen zu flimmern. Die Zahl der Brillenträger steigt. Mit der Veränderung des Sehens im Alltag, durch einseitiges Sehverhalten, wie z.B. Bildschirmtätigkeit lässt die Kraft der Augen allmählich nach. Die Augen werden schlechter durchblutet und Sehprobleme machen sich bemerkbar. Yoga für die Augen kann Sehproblemen vorbeugen und bereits bestehende Sehschwächen mindern.

Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Einblick in das Sehtraining. Mit ausgewählten Übungen werden Möglichkeiten aufgezeigt den Augen etwas Gutes zu tun um Seh-Stress-Symptome entgegenzuwirken und die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Der Vortrag richtet sich an Menschen, die viel am Bildschirm arbeiten oder andere Belastungen der Augen haben; deren Sehkraft nachlässt, die Sehprobleme haben oder diesen vorbeugen möchten.

Bitte tragen Sie während des Eyetouch Erlebnisvortrages *keine Kontaktlinsen*.

| | |
|---|---|
| Referentin | Petra Goebel<br>Ganzheitliche Sehtrainerin Eyetouch Augenschule |
| Eintritt | 7 € |
| Veranstaltungsort | Bürgerzentrum West 1. Stock<br>Bebelstr. 22 (Ecke Schwab-Bebelstraße)<br>70192 Stuttgart |