In der ersten Woche der Sommerferien

Eyetouch Augenschule

Unsere Augen leisten täglich Schwerstarbeit – ob bei der Bildschirmarbeit, unter künstlichem Licht oder durch allgemeine Überanstrengung. Oft bemerken wir erst spät, wie sehr sie belastet sind. Doch mit gezielten Übungen und Achtsamkeit können wir unsere Sehkraft unterstützen und unseren Augen etwas Gutes tun.
In diesem 5-tägigen Seminar treffen wir uns jeden Morgen für eine kurze, aber wirkungsvolle Einheit von 30 Minuten. Gemeinsam führen wir sanfte Entspannungs- und Bewegungsübungen durch, die die Augenmuskulatur lockern, die Durchblutung fördern und die Sehkraft regenerieren. Dabei schenken wir unseren Augen bewusste Aufmerksamkeit und schaffen einen wohltuenden Start in den Tag.

Inhalte des Seminars

✓ Augenentspannungstechniken für den Alltag
✓ Sanfte Bewegungsübungen zur Lockerung der Augenmuskulatur
✓ Atem- und Achtsamkeitsübungen für eine bessere Sehkraft
✓ Praktische Tipps zur Augengesundheit im digitalen Zeitalter
✓ Nachhaltige Routinen für entspannte Augen

Lass uns gemeinsam mit Wertschätzung für Deine Augen in den Tag starten! ◎

Augenfitness am Morgen in Würzburg Lengfeld

Kurs 2. bis 6. August 2027
7.45 Uhr - 8.15 Uhr
Am ersten Tag treffen wir uns um7.40 Uhr, um Organisatorisches vorab zu klären.

Kursgebühr für 5 Einheiten 59,- €
Frühbucher / early bird 53,- € bei Anmeldung bis 20.06.2027

Bitte mitbringen

- Wettergemäße bequeme Kleidung und Schuhe
- ggf. Etui für Brille
  Möglichst während der Augenschule keine Kontaktlinsen tragen.
- bei Sonnenschein Schildkappe statt Sonnenbrille

Anmeldung erforderlich!

Die Augenschule ersetzt keine augenmedizinische Untersuchung oder Behandlung.

Info & Anmeldung

Petra Goebel
AugenCoach & Ausbilderin ganzheitliches Sehtraining, Eyetouch Augenschule
97076 Würzburg
Tel. 0175 52 191 76
Mail: buero@eyetouch-augenschule.de