



Die Morgen Session stärkt Ihre Augen und macht sie fit für den Tag. Durch spielerisches Augentraining und -entspannung kann das Potential der eigenen Sehkraft wieder entdeckt werden. Mit ausgewählten Augenübungen werden in diesem Kurs Wege aufgezeigt um Augenbrennen, Augentränen, Augentrockenheit, gerötete oder tränende Augen entgegenzuwirken und Schwankungen der Sehfähigkeit auszugleichen. Die Teilnehmenden werden ihrem Wissenstand entsprechend begleitet. So ist der Workshop auch für Neueinsteiger geeignet. Bereits Fortgeschrittene unterstützt der Kurs darin, ihre Erfahrungen zu vertiefen. Das Seminar findet im Freien statt. Wir treffen uns Montag bis Freitag für eine halbe Stunde.

Gönnen Sie Ihren Augen eine Auszeit und entdecken Sie, wie Sie mit einfachen Übungen mehr Klarheit und Entspannung in Ihren Alltag bringen können.

Augenfitness am Morgen in Würzburg Lengfeld

Kurs 4. bis 8. August 2025
7.45 Uhr - 8.15 Uhr
Am ersten Tag treffen wir uns um 7.40 Uhr,
um Organisatorisches vorab zu klären.

Kursgebühr für 5 Einheiten 45,- €

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 & Sehtrainerin Eyetouch Augenschule
97076 Würzburg
Tel. 0175 52 191 76
Mail: buero@eyetouch-augenschule.de