

1. Vorwort



„YOGA für die Augen 2020“ ist das aktuelle Teilnehmerhandbuch zum Augentraining, herausgegeben für Sie am Beginn des neuen Jahrzehnts.

Im Zusammenhang mit gutem Sehen lädt der Titel zu einem Wortspiel ein: 2020 steht nicht nur für das Datum, sondern als Ziffernfolge auch für die perfekte Sehfähigkeit, so wie sie im englischen Sprachraum mit den Begriffen nach Snellen ausgedrückt wird. Nach dem Snellen-Index ist hundertprozentiges Sehen „20 von 20“, meist geschrieben als 20/20.

In Deutschland wird die Sehschärfe in Prozent ausgedrückt - neben der Korrekturangabe in Dioptrien. Dies wird beim Augenarzt bzw. Optiker mit Sehtafeln untersucht.

Mit unserem Augentraining bieten wir Ihnen Maßnahmen zur Stärkung und Schonung Ihrer Sehkraft unter Einbeziehung Ihrer persönlichen Lebensumstände.

„Yoga für die Augen“ ist eine zusätzliche Hilfe zur Selbsthilfe. Insofern ersetzen unsere Übungen keine augenmedizinische Untersuchung oder Behandlung. Bitte wenden Sie sich bei gesundheitlichen Problemen an Ihren Augenarzt.

Die Eyetouch Augenschule möchte Ihr Bewußtsein in einem umfassenden Sinne dafür schärfen, dass wir den Belastungen unserer Augen im Alltag entgegenwirken können - und dass dieses Training sogar viel Freude bereitet.

Ihre Petra Goebel, Sehtrainerin Eyetouch Augenschule