

Augencoaching in der Eyetouch Augenschule

Genau wie unser Körper benötigen unsere Augen viel Sauerstoff und Bewegung. Wie das geht? Mit Augencoaching!

Die **Eyetouch Augenschule** zeigt Ihnen Wege auf, um Sehproblemen vorzubeugen, die Sehkraft zu stärken und zu regenerieren, einseitige Belastungen der Sehfähigkeit auszugleichen und den gesamten Sehorganismus zu vitalisieren.

Seit zwei Jahren gibt es die Eyetouch Augenschule auch in Lengfeld. Sie bietet Yoga für die Augen und Augencoaching für Einzelpersonen und als Fir-



mentraining an. Dafür sind auch Gutscheine erhältlich – eine schöne Geschenkidee zu Weihnachten.

Zum 5-jährigen Jubiläum der Eyetouch Augenschule fand der Kurs „Eine halbe Stunde Augenfitness am Morgen“ erstmals im Grünen in Lengfeld statt.

Die Teilnehmer konnten die positiven Veränderungen spüren. Sie strahlten nach den Übungen mit frischen, entspannten und nochmals aufgeweckten Augen in den Arbeits-Alltag. Das neu Gelernte lässt sich auch über den ganzen Tag hinweg immer wieder

einsetzen. Eine Teilnehmerin berichtet: „...weiß ich endlich, wie ich meinen oft vom Computer müden und geplagten Augen helfen kann. Schon eine kleine Übung bringt zwischendurch ein besseres Gefühl und nach einer Runde Palmieren sehe ich gleich viel besser!“



**Eyetouch
Augenschule**

Eine Auswahl der nächsten Veranstaltungen

- 29.01.2020 **Erlebnisabend Yoga für die Augen, Würzburg Heuchelhof**
- 05.02.–18.03.2020 **Mittwoch-Abend-Kurs, Würzburg Lengfeld**
- 25.-28.06.2020 **Augen Coaching auf dem Odilienberg/Elsass**

Weitere Informationen für Lengfeld:

Petra Goebel, Sehtainerin Eyetouch Augenschule

Mobil: +49 175 52 191 76 Profi@eyetouch-augenschule.de

www.eyetouch-augenschule.de



Beim Augentraining im Grünen: Links Kursleiterin Petra Goebel (Foto: P. Goebel)