



# YOGA FÜR DIE AUGEN

## Altersweitsichtigkeit

Ein Wochenende um die Sehkraft zu stärken!

Wenn das Lesen immer schwerer fällt und die Arme zu kurz werden, kommt oft die Lesebrille. Mit den Jahren lässt die Beweglichkeit der Augen allmählich nach. Die Augen werden schlechter durchblutet und Sehprobleme machen sich bemerkbar.

In diesem Wochenend-Workshop lernen Sie Übungen kennen, um der Altersweitsichtigkeit (Presbyopie) vorzubeugen und entgegenzusteuern. Es ist ein sanfter Weg die Augen und den Körper zu entspannen. Mit ausgewählten Augenübungen werden in diesem Workshop Wege aufgezeigt, um Seh-Stress-Symptome abzubauen, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, Verkrampfungen, Augenbrennen, Augentränen, Augentrockenheit, geröteten Augen, Altersweitsichtigkeit entgegenzuwirken und Schwankungen der Sehfähigkeit auszugleichen.

### Wochenend-Workshop in Würzburg

5. bis 7. August 2022

Freitag	16.00 - 20.45 Uhr
Samstag	9.15 - 17.15 Uhr
Sonntag	9.15 - 12.15 Uhr

Das spielerische Augentraining ist geeignet für Normal- und Fehlsichtige, auch für Menschen mit stark eingeschränktem Sehvermögen, sowie Teilnehmer ohne und mit Vorkenntnissen.

Seminarhaus: Schönstatt Zentrum Würzburg

Kursgebühr: 220 € incl. Raumkosten und Teilnehmerhandbuch

Übernachtung: Vollpension 64 € /Nacht/DZ,  
70 € /Nacht/EZ

Verpflegung: Für Teilnehmer, die nicht übernachten, wird dies separat berechnet.  
Mittagessen 14 €, Abendessen 8,50 €

Teilnehmerzahl: 5 bis 12

### Info & Anmeldung

Petra Goebel

Augencoach und Sehtrainerin Eyetouch Augenschule, 97076 Würzburg

Tel. 0175 52 191 76

Mail: [Profi@eyetouch-augenschule.de](mailto:Profi@eyetouch-augenschule.de)



Eyetouch  
Augenschule

**Bitte mitbringen**

- Wettergemäße bequeme Kleidung und Schuhe  
Wir werden auch draußen sein.
- Yogamatte, falls vorhanden
- (Yoga-) Kissen, Decke
- bei Sonnenschein Schildkappe/Sonnenhut statt Sonnenbrille
- ggf. Etui für Brille  
Während der Augenschule bitte keine Kontaktlinsen tragen.

Der Kurs findet statt, wenn bis Anfang Juni 2022 die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

*Die Augenschule ersetzt keine augenmedizinische Untersuchung oder Behandlung.*