



Eyetouch
Augenschule

- Gutes Sehen mit Augentraining -

Yoga für die Augen *Das Online-Seminar*

Eintauchen in die Welt der Augen

Bildschirmarbeit mit entspanntem Sehen meistern - es kommt auf die Sehgewohnheiten und besonders auf die Pausen an. Lernen Sie in diesem Online-Seminar wie Sie Ihre Augen stärken können. Neben allgemeinen Informationen über das Sehen und Möglichkeiten zur Regeneration der Sehkraft werden Sie mit einer geführten Meditation in die Welt der Augen reisen, denn in der Entspannung kann heilsamer Kontakt zum Sehsystem aufgenommen werden. Zusätzlich werden Sequenzen zur Selbsthilfe bei trockenen Augen integriert.

Das Online-Seminar wird über die Plattform Zoom durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist eine Internetverbindung, sowie ein Tablet oder Laptop/Computer mit Kamera. Ein Mikrofon wird empfohlen. Sie erhalten rechtzeitig vor Kursbeginn per E-Mail einen Link zu Ihrem virtuellen Kursraum.

Online-Kurs Yoga für die Augen

Ein Kurs für Frauen und Männer!

Kurs 30. März 2022

18 bis 19.30 Uhr

Kursgebühr 23,- €

Bitte tragen Sie während der Augenschule keine Kontaktlinsen und kleiden sich bequem.

Anmeldung erforderlich!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung auch Ihre Email-Adresse an. Anmeldung direkt im Frauenbildungszentrum Bad Homburg unter <https://frauenbildungszentrum.de/kurse-nach-themen/gesundheit-und-selbsterfahrung/yoga-fuer-die-augen-gutes-sehen-mit-augentraining.html>

Die Augenschule ersetzt keine augenmedizinische Untersuchung oder Behandlung.

Kursleitung

Petra Goebel

Sehtrainerin Eyetouch Augenschule