



Das Augentraining für ein bewusstes, stressfreies Sehen in digitalen Zeiten.

Wir lesen und schauen immer mehr auf digitalen Bildschirmen, wo wir unser Sehen z. Teil überbeanspruchen, ohne es wirklich wahrzunehmen.

Eine Überbeanspruchung Ihrer Augen kann dazu führen, dass Sie Kopfschmerzen und/oder trockene, gerötete, brennende Augen bekommen.

Um diesen Gegebenheit entgegen zu wirken, bietet ein Augentraining Lösungen an.

Sie lernen dabei:

- . Welche Auswirkungen diese digitalen Medien auf Ihr Sehen haben
- . Wie Sie eine sinnvolle Anpassung an die digitalen Medien schaffen, ohne darauf verzichten zu müssen
- Wie Sie eine Achtsamkeit für Ihre Augen / Sehen entwickeln können, damit Sie Ihre Augen zukünftig nicht mehr überbeanspruchen

Das Augentraining ist ein praxisbezogenes Seminar mit wertvollen Übungen und Tipps für Ihren Seh-Alltag, auch im Umgang mit digitalen Medien. Sich und den Augen Gutes tun.

Kursdaten:

Dienstag, 26. März 2018, Dienstag, 02. April 2018 und Dienstag, 09. April 2018
Jeweils von 18.00 bis 22.00 Uhr.

Kursleitung:

Willi Baur, Seh – und Visualtrainer

Kosten:

CHF 300.00 für alle drei Abende

Kursort:

Naturheilzentrum Eschen

Anmeldung erforderlich.



augenschule
allgäu-bodensee

willi baur

am tobel 11
88167 gestratz
telefon 0 83 83/9221410
telefax 0 83 83/9221405
mobil 0151/10749343
info@augenschule-allbo.de
www.augenschule-allbo.de

Weitere Infos erhalten Sie unter:

www.naturheilzentrum.li

info@naturheilzentrum.li

00423 377 10 10

Anmeldung

Naturheilzentrum AG, St. Luzistrasse 8, FL-9492 Eschen