

Augentraining

mit Elisabeth Stadler

Entspannendes und Spannendes rund um die Augen - mit Tipps für die Arbeit am Computer - nicht nur für Brillenträger.

Ist eine stärkere Brille die einzige Möglichkeit, etwas für meine Augen zu tun?

Wir registrieren sie eigentlich nur, wenn sie weh tun, brennen oder nicht mehr so gut funktionieren. Doch sie hätten eigentlich etwas mehr Aufmerksamkeit verdient, denn die Augen sind der Spiegel unserer Seele.

Dafür ist dieser Nachmittag da, und er ist gleichermaßen für junge und ältere Erwachsene geeignet. Ebenso für Menschen mit Kurz- oder Weitsichtigkeit oder einfach stark beanspruchten Augen (Computerarbeitsplatz).

Mit bewährten Übungen und Meditationen lernen Sie, die Augen zu entspannen und damit vielleicht auch im übertragenen Sinn, manches lockerer zu sehen. Sie können das Erlernte dann leicht zu Hause weiter anwenden.

Bitte bequeme Kleidung anziehen und für den Nachmittag keine Kontaktlinsen tragen. Iso-Matte, kleines Kissen und Decke mitbringen, sowie ein schwarzes Tuch oder T-Shirt zum Abdecken der Augen.

Termin: Sonntag, 7. Oktober 2018 von 13 bis 17 Uhr

Teilnahmegebühr: 50 €

Veranstaltungsort: Seminarraum Eching, Hollerner Straße 8, 85386 Eching

Anmeldung: Telefon 08254 - 1703

