



Eyetouch  
Augenschule

## **Eyetouch Erlebnisvortrag**

# **Yoga für die Augen**

– Sehkraft stärken –

Die Augen sind das Tor zur Welt und der Spiegel der Seele. Wir beachten sie meist erst, wenn die Sehstärke nachlässt, sie ermüden, brennen oder anfangen zu flimmern. Die Zahl der Brillenträger steigt. Mit der Veränderung des Sehens im Alltag, durch einseitiges Sehverhalten, wie z.B. Bildschirmtätigkeit lässt die Kraft der Augen allmählich nach. Die Augen werden schlechter durchblutet und Sehprobleme machen sich bemerkbar. Yoga für die Augen kann Sehproblemen vorbeugen und bereits bestehende Sehschwächen mindern.

Dieser Vortrag gibt Ihnen einen Einblick in das Sehtraining. Mit ausgewählten Übungen werden Möglichkeiten aufgezeigt, den Augen etwas Gutes zu tun um Seh-Stress-Symptome entgegenzuwirken und die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

**Referentin:**

Petra Goebel  
AugenCoach und Ganzheitliche Sehtrainerin  
Eyetouch Augenschule Würzburg

*Bitte tragen Sie während des Erlebnisvortrages keine Kontaktlinsen und kleiden sich bequem.*