



## 9. Oktober 2024 AUGEN SPAZIERGANG

### Brauchen unsere Augen Entspannung?

Die digitale Welt wie Handy, Computer, aber auch Stress im Alltag beanspruchen unser Sehsystem enorm. Kopfschmerzen, müde, trockene oder verspannte Augen sowie Nackenschmerzen sind die Folgen.

Bei einem gemütlichen Spaziergang dem Seeufer entlang zeigen zwei Sehtrainerinnen Möglichkeiten, die das natürliche Sehen anregen und die Augengesundheit stärken. Die schöne Aussicht am See, der Wechsel von Nähe und Ferne, Bäume und Blätter, Farben und Formen, Licht und Schatten erfreuen unsere Augen. Wir erleben neue Seherfahrungen und auch alle anderen Sinne werden geweckt. Aussage einer Teilnehmerin: **Es ist eine Wohltat an der SEH-Promenade zu flanieren, mit den Augen zu spielen und mit einfachen Übungen die Augen zu entspannen!**

**Bitte beachten:** die Übungen werden ohne Brille/Linsen ausgeführt (Etui mitnehmen). Augentraining stärkt die Sehkraft und fördert die Gesundheit der Augen bei Fehlsichtigkeiten / Augenerkrankungen – ersetzt aber nicht Augenarzt / Optiker.

**Zeit: 14:15 - 16:15 Uhr bei jeder Witterung**

**Kosten: CHF 20.00 bar**

**Treff: Kiosk Schiffstation Bürkliplatz**

**Anmeldung: [heidi.hauser@gmx.ch](mailto:heidi.hauser@gmx.ch) / 043 928 23 13**

**[carla.real@klar-sehen.ch](mailto:carla.real@klar-sehen.ch) / 079 729 29 75**

INFORMATIONEN über AUGENTRAINING: [www.sehtraining.ch](http://www.sehtraining.ch)