

AUGEN-SEMINAR

Ganzheitliches Augen- und
Sehtraining



Wussten Sie, dass die optischen Elemente Ihrer Augen – Hornhaut, Linse und Augenflüssigkeit – nur etwa 10% Ihres Sehens ausmachen? Und dass das Sehen eine Fähigkeit ist, die Sie als Baby erlernen mussten?

Unsere Augen sind täglich hohen Belastungen ausgesetzt, was häufig zu trockenen, geröteten Augen, Verspannungen, Kopfschmerzen und einer nachlassenden Sehkraft führt.

In diesem Seminar erleben Sie, wie Sie mit einfachen Übungen aus der Augen- und Feldenkrais-Therapie Ihre Augen-, Nacken- und Schultermuskulatur entspannen und Ihre Seh- und Haltungsgewohnheiten verändern können. Mit Anschauungsmaterial vertiefen wir Ihr Verständnis für den faszinierenden Sehvorgang.

Gönnen Sie sich und Ihren Augen Zeit zum Entspannen!

Wer

Yvonne Kobler, diplomierte Feldenkrais-Therapeutin, kobler@feldenkrais.ch, und Karin Arquisch, diplomierte Augentherapeutin und Sehtrainerin, arquisch@sunrise.ch

Zielpublikum: Menschen jedes Alters, mit und ohne Erfahrung

Wann

Samstag, 21. November, 10 Uhr bis Sonntag, 22. November 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

Wie viel

Kurs CHF 310 (inkl. Kursunterlagen)
CHF 280 bei Anmeldung bis 31. August 2026 (Frühbucherrabatt)
Maximal 12 Teilnehmende

Weiteres

Feldenkrais ist eine von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannte Therapie. Auf Wunsch wird gerne ein Rückforderungsbeleg ausgestellt.