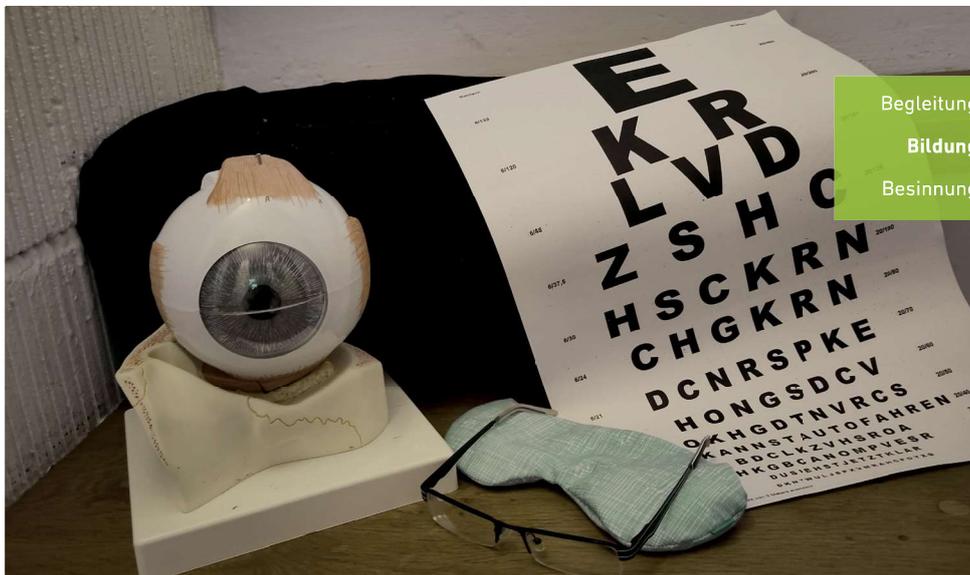


# AUGEN-SEMINAR



Ganzheitliches Augen- und Sehtraining



Begleitung

Bildung

Besinnung

- WAS** Augen-Seminar
- WER** Yvonne Kobler und Karin Arquisch
- WANN** Samstag, 23. März 2024 bis Sonntag, 24. März 2024 oder  
Samstag, 9. Nov. bis Sonntag, 10. Nov. 2024
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, CH-7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [hausderbegegnung.ch](http://hausderbegegnung.ch)

# AUGEN-SEMINAR

Ganzheitliches Augen- und Sehtraining



**WAS** Wussten Sie, dass die optischen Elemente der Augen - also Hornhaut, Linse und Augenflüssigkeit nur etwa 10% des Sehens ausmachen? Und, dass Sehen eine Funktion ist, die Sie als Baby erlernen mussten? Unsere Augen sind höchsten Anforderungen ausgesetzt. Häufige Folgen sind: trockene und gerötete Augen, Verspannungen, die zu Kopfschmerzen und schlechter Haltung führen und abnehmende Sehkraft.

In diesem Seminar werden Sie mit Übungen aus der Augen- und Feldenkrais-Therapie Ihre Augen-, Nacken- und Schultermuskulatur entspannen und lernen, Ihre Seh- und Haltungsgewohnheiten zu verändern.

Mit Anschauungsmaterial wird Ihr Verständnis für den Sehvorgang vertieft.

Gönnen Sie sich und Ihren Augen Zeit zum Entspannen!

**WER** Yvonne Kobler, diplomierte Feldenkrais Therapeutin  
Karin Arquisch, diplomierte Augentherapeutin und Sehtrainerin

Zielpublikum  
Menschen jeden Alters

**WANN** Samstag, 23. März 2024, 10 Uhr bis Sonntag, 24. März 2024, 15 Uhr oder  
Samstag, 9. Nov. 2024, 10 Uhr bis Sonntag, 10. Nov. 2024, 15 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

**WIEVIEL** Kurs CHF 280 (inkl. Kursunterlagen)  
Frühbucherpreis mit Anmeldung bis 26. Jan. 2024 bzw. 13. Sept. 2024  
CHF 250, März und Nov. 'Kombi' mit Anmeldung bis 23. Feb. 2024 CHF 450

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