



Verband für
Sehtraining &
Augentherapie

Augenspaziergang Zürich März - November 2026

Entspannter und klarer Sehen

Unterbrechen Sie Ihren Arbeitstag für Ihre Augen mit einem Spaziergang über Mittag im schönen Platzspitz-Park.

Erleben Sie die natürliche Methode **Ganzheitliches Augentraining** zur Entspannung strapazierter Augen und stärken Sie Ihre Sehkraft.

In gemütlicher Atmosphäre und freier Natur erklären wir einfache Übungen, die Ihren Augen und allen Sinnen gut tun.

Augenspaziergang in Zürich beim Hauptbahnhof

Daten: 9.03./13.04./4.05./1.06./6.07./3.08./7.09./5.10./2.11.2026

Zeit: Montag, 12:10 Uhr, ca. 50 Minuten, bei jeder Witterung

Treff: SWEET & SOUR Take Away - Eingang zum Platzspitz Park
beim Landesmuseum, vis-à-vis Hauptbahnhof

Kosten: CHF 10.00 (Unkosten)

Kontakt: Heidi Hauser 043 928 23 13 / Carla Real 079 729 29 75
heidi.hauser@gmx.ch carla.real@klar-sehen.ch

Anmeldung: erwünscht

Informationen über Augentraining finden Sie unter **www.sehtraining.ch**