



AUGEN-TREFF in Bülach 2025

Für ALLE interessierten, die ihren Augen etwas Gutes schenken wollen.

Leidest du unter trockenen, geröteten, lichtempfindlichen oder müden Augen? Dann besuche den Augen-Treff und erlebe in gemütlicher Atmosphäre, wie sich dein Empfinden mit einfachen Übungen positiv verändern kann.

Das **Ganzheitliche Sehtraining** ist eine natürliche Methode zur Entspannung und Anregung deiner Sehkraft. Die einfachen Übungen wirken sich positiv auf unseren Alltag aus. Denn wahrnehmen und schauen mit flexiblen Augenmuskeln heisst **Sehen mit Freude**.

Augentraining wird empfohlen für alle Menschen zur Gesundheitsvorsorge deines Augenlichtes und mehr. Es unterstützt alle Fehlsichtigkeiten und Augenkrankheiten. Sehtraining ersetzt nicht den Besuch beim Augenarzt.

DATEN: 12.02./12.03./09.04./14.05./11.06./09.07./10.09./
08.10./12.11./10.12.2025

ZEIT: Mittwochmorgen, ab 09:45 – 10:45 Uhr / 1 x pro Monat

LOKAL: „**KÖRPERSINN**“, Lindenhofstr. 2, 8180 Bülach
Bitte Hausschuhe mitbringen

KOSTEN: CHF 20.00

INFO: Anmeldung erwünscht bei
Heidi Hauser heidi.hauser@gmx.ch / 043 928 23 13

Mehr Informationen über Sehtraining unter **www.sehtraining.ch**

Mitglied: Schweizer Berufsverband für Sehtraining SBS / www.sehtraining.ch