

GZ Roos, Regensdorf

Freizeit / Bildung 3006

(Wieder) Lesen ohne Lesebrille Fr. 150.00

Seh-Training ist ein ganzheitlicher Ansatz, mit welchem die Augen bei ihrer täglichen Arbeit auf natürliche Weise unterstützt werden. Gezielte Augenübungen, Entspannung und das Bewusstsein für Ihre Augen und das Sehen fördern aktives, entspanntes und somit klareres Sehen.

In diesem Kurs dreht sich alles um Ihre Augen: Sie erfahren, wie Sehen funktioniert und was Sie aktiv für Ihre Augen tun können. Sie verstehen die Hintergründe der «Alterssichtigkeit» und Sie erlernen wirksame Augenübungen, damit Sie (wieder) unabhängiger werden von Ihrer Lesebrille – oder erst gar keine benötigen. Am Ende des Kurses stellen Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm zusammen. Zielgruppe Personen, die aktiv etwas für ihre Augen und den Erhalt ihrer Sehkraft tun möchten

Voraussetzungen Keine Augenoperation in den letzten 12 Monaten Bereitschaft, täglich 15 Minuten zu üben

Kursleitung Sehtrainerin Evelyn Ott

Kurstermin

Dienstag, 8. September 2026 und 22. September 2026 (insgesamt 5 Stunden)

Zeit: 13.30 – 16.00 Uhr

Ort: Ludothek, Gemeinschaftszentrum Roos, Roosstrasse 40, 8105 Regensdorf

Besonderheiten exklusiv Materialkosten CHF 15.00

Anmeldung

Schriftliche Anmeldung direkt beim GZ Roos mittels Onlineformular oder Anmeldekarte erforderlich. Diese Anmeldung ist verbindlich. Die TeilnehmerInnenzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

<https://www.gzroos.ch/angebote/kurse/freizeit-bildung/detail/26S3006>

Anmeldeschluss 25.08.2026