



**Verband für
Sehtraining &
Augentherapie**

Mit ganzheitlichem Sehtraining zurück zum natürlichen und lebendigen Sehen

Einseitige Belastung kann die Sehfähigkeit stark reduzieren - Ihre Augen möchten einen Wechsel aus Anspannung und Entspannung, um fit zu bleiben!

Volkskrankheit schlechtes Sehen

Unsere Augen werden arg strapaziert: Monotone Computerarbeit, fokussiertes Lernen in der Schule und träges Konsumieren am TV/Smartphone/Tablet führen zu trockenen, brennenden, geröteten oder müden Augen sowie Entzündungen, Irritationen, verminderter Sehleistung und Kopfschmerzen.

Schlechtes Sehen gehört für viele bereits zur Normalität. Leider ist oft nur eine Lösung für das Problem bekannt: Man greift zu den Hilfsmitteln Brille und Kontaktlinse. Dabei bietet das ganzheitliche Sehtraining eine wirksame Alternative.

Methodik

Einfache Sehspiele und Übungen vitalisieren Körper und Geist und fördern die Koordination von Augen, Gehirn und Körper. Ziel ist, sich neue Sehgewohnheiten anzueignen, welche auf ganz natürliche Art und Weise mit der Zeit im Alltag verankert werden.

Wir hegen und pflegen unseren Körper täglich. Warum nicht mit einer einfachen Methode unseren Augen jeden Tag etwas Gutes tun?

Positiver Effekt

Die Augen sind deutlich besser befeuchtet.

Die aktuelle Sehkraft kann erhalten werden.

Die Sehqualität nimmt zu.

Prävention von schwerwiegenden Krankheiten wie Grauer Star (Katarakt), Glaukom oder Makuladegeneration (AMD).

Mehr Lebensqualität kehrt ein – und dies nachhaltig.

Ist Sehtraining auch etwas für Sie?

Ob bereits als Kleinkind oder erst im hohen Alter, Sehtraining macht immer Sinn. Der Nutzen ist bei jeder Form von Sehschwäche gegeben: Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen, etc.

Auch wenn Sie völlig beschwerdefrei sind, können Sie schon heute mit den Übungen zum Erhalt Ihrer Sehkraft beitragen.

Wer wir sind

Der Verband für Sehtraining und Augentherapie VSA zählt rund 40 Aktivmitglieder. Diese verfügen über eine fundierte Ausbildung und bilden sich regelmässig weiter.

Für weitere Informationen: www.sehtraining.ch