



Ganzheitliches Sehtraining

Mit spielerischen Übungen zu entspanntem Sehen!

Kurstag und Zeiten:

Samstag, 13. September 2025, 10:00 – 12:30 Uhr

Unser Sehsinn ist etwas Wunderbares und verdient unsere besondere Aufmerksamkeit. Mit Sehtraining lernst Du die Augen und das Sehen auf natürliche Weise zu entspannen und zu vitalisieren, um die Sehkraft und die Augengesundheit zu erhalten oder gar zu verbessern.

Schwerpunktthemen:

- Grundlagen der Anatomie und Funktionsweise der Augen
- Spielerische Übungen zur Lockerung und Stärkung Deiner Augenmuskeln
- Tipps bei trockenen Augen, Kopfschmerzen, verschwommenem Sehen
- Entwickeln von augenfreundlichen, alltagstauglichen Sehgewohnheiten, insbesondere im Umgang mit digitalen Geräten
- Individuelle Themen der TeilnehmerInnen, sofern umsetzbar im Rahmen des Kurses

Kursort: CHI-ZENTRUM, Badenerstrasse 21, 8953 Dietikon, 7.Stock

Kurskosten: CHF 80.- pro Kurs
Inklusive Kursunterlagen und Übungsmaterial

Anzahl Teilnehmende

Max. 8 Personen

Anmeldung und Information

Wegen begrenzter Platzzahl melde Dich bitte rechtzeitig an bei:

Renate Bornemann

Dipl. Sehtrainerin und Dipl. Augentherapeutin
mail@renatebornemann.ch, Tel. 079 528 01 40, www.renatebornemann.ch

