

# Sehtraining für das Wohlbefinden der Augen

Kursnummer	26Z230105
Beginn	Samstag, 09.05.2026, 11:00 - 15:00 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 505, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Gerlinde Riese
Kursentgelt	30,00 €

Einseitige Belastungen der Augen wie Bildschirmarbeit, Handy und Lesen stressen und überfordern das visuelle System. Übungen und Entspannungstechniken aus dem Sehtraining und Yoga entlasten und stärken die Augen. Sie beleben die Sehkraft und lassen sie lebendiger und entspannter werden.

Bitte Stoppersocken, Schreibzeug und einen kleinen Imbiss mitbringen.

## Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.05.2026	11:00 - 15:00 Uhr	VHS Studienhaus, 505

[zur Kursdetail-Seite](#)