

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 belasten 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](#)