Sehtraining für das Wohlbefinden der Augen

Kursnummer 27L230107

Beginn Samstag, 17.04.2027, 11:00 - 15:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

Dozent 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
17.04.2027	11:00 - 15:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

zur Kursdetail-Seite