

26-7005 Entspannte Augen sehen besser Ganzheitliches Sehtraining mit alltagstauglichen Tipps

Entgelt	60,00 €
Dauer	8x
Kursleitung	Rita Täuber
Bemerkungen	Bitte mitbringen: eine Schreibunterlage, warme Socken und ein Getränk.
Kursort	Raum 11a, Sonnenblick 4, 90613 Großhabersdorf

Egal ob am PC, Fernseher oder Smartphone, unsere einseitige Augenbelastung steigt immer mehr an. Fehlsichtigkeit, Sehprobleme und brennende Augen sind die Folge. Ziel dieses Seminars ist das Erlernen bewährter Methoden der Augenentspannung und des Sehtrainings, die sich gut in den Alltag integrieren. Sie erfahren, wie Sie die einseitige Belastung des Sehens vermeiden können, die Sehfähigkeit vital und leistungsfähig bleibt und verbessert werden kann. Der Kurs vermittelt ein breites Spektrum an Übungen – von der Augenentspannung und Lockerung über eine Sehfelderweiterung, Übungen zur Beweglichkeit der Augen, Akkommodation, Stärkung des Farbsehens oder Anregung zum visuellen Gedächtnis. Sie probieren praktische Anwendungen wie Kneipp'sche Augenbäder, Akkupressur oder Augen-Klopfmassagen aus und erhalten wertvolle Tipps für den Alltag. In diesem Kurs haben Sie ausreichend Zeit, das Gelernte zu vertiefen und nachhaltig umzusetzen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Grundschule Großhabersdorf, Raum 11a
29.09.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Grundschule Großhabersdorf, Raum 11a
06.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Grundschule Großhabersdorf, Raum 11a
20.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Grundschule Großhabersdorf, Raum 11a
27.10.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Grundschule Großhabersdorf, Raum 11a
10.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Grundschule Großhabersdorf, Raum 11a
17.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Grundschule Großhabersdorf, Raum 11a
24.11.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Grundschule Großhabersdorf, Raum 11a

[zur Kursdetail-Seite](#)