



Claudia Heil  
Mensch in Klarheit



## Natur im Blickfeld - ein ganz besonderer Seh-Spaziergang

### Leiden Sie auch unter

- zunehmender Fehlsichtigkeit
- Kopfschmerzen, Erschöpfung und Stress
- Nacken- und Schulterverspannungen
- brennenden Augen und Müdigkeit?

Dann sind Sie genau richtig beim **Natur im Blickfeld - Seh-Spaziergang**.

### Sie erfahren über die Natur, wie Sie

- sich entspannen und Ihre Leistungsfähigkeit steigern
- Ihr allgemeines Wohlbefinden erhöhen
- die Sehkraft erhalten oder verbessern können
- effektiver den Arbeitsalltag meistern
- achtsamer mit Ihrer Sehkraft umgehen können
- die gesamte Haltung des Körpers verbessern.

### Freuen Sie sich auf einen ganz besonderen Seh-Spaziergang.

Für den Seh-Spaziergang bitte geeignete Kleidung und Schuhe tragen. Bei Sonnenschein eventuell eine Schirmmütze mitbringen. Ebenfalls ein Etui für Ihre Brille. Hinweis: Nach einer Augen-OP ist eine Wartezeit von acht Wochen einzuhalten. Das Augen- und Sehtraining ersetzt keine augenmedizinische Untersuchung oder Behandlung.

<u>Wann:</u>	jeweils freitags von 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr am 19. Oktober 2018, 2. November 2018, 16. November 2018 und 7. Dezember 2018
<u>Wo:</u>	Bad Brückenau, Georgi-Kurhalle (findet bei jedem Wetter statt)
<u>Dauer:</u>	3,5 Stunden, Wegstrecke ca. 3 km durch das Sinntal
<u>Preis:</u>	50,00 Euro pro Person und Seh-Spaziergang, 45,00 Euro mit Kurkarte
<u>Teilnehmer:</u>	maximal 15 Personen
	<u>Anmeldung:</u> bis zum Vortag

**Claudia Heil**

Beratung | Coaching | Training

Medial-Coach und Augen- und Sehtrainerin

Talblick 1, 97789 Oberleichtersbach, Fon + 49 9741 930 4365, [info@claudiaheil.de](mailto:info@claudiaheil.de), [www.claudiaheil.de](http://www.claudiaheil.de)