



Augentraining

„Natur im Blickfeld“ – Sehspaziergang

Einen Großteil unserer Informationen erhalten wir über die Augen, somit arbeiten unsere Augen jeden Tag auf Hochtouren. Die eigene Sehkraft zu erhalten wird deshalb immer wichtiger, denn gutes Sehen ist Lebensqualität.

Bei der Prävention durch das Augen- und Sehtraining geht es zum einen um den Erhalt und/oder die Möglichkeit der Verbesserung der Sehkraft und zum anderen auch um Entspannung. Ebenfalls kann die Leistungsfähigkeit, die Arbeitseffizienz und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Denn wer will nicht leistungsfähig bleiben und effektiv seinen Arbeitsalltag meistern, am besten noch in aller Leichtigkeit?

Bei zunehmender Fehlsichtigkeit, brennenden Augen, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Erschöpfung können Sie präventiv etwas für Ihre Augen und den Sehorganismus tun.

In diesem Natur im Blickfeld – Sehspaziergang erfahren und lernen Sie über die Natur das ganzheitliche Augen- und Sehtraining.

Für den Sehspaziergang bitte geeignete Kleidung und Schuhe tragen. Bei Sonnenschein eventuell eine Schirmmütze mitbringen. Ebenfalls ein Etui für Ihre Brille bereithalten.

Um besser planen zu können, bitten ich um Anmeldung bis 15.11.2019.

Wann: **Samstag, 16. November 2019, 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr**

Wo: Start: Parkplatz Hotel Rhönhof, Hammelburger Str. 4, Oberleichtersbach

Teilnehmer: min. Teilnehmer 6, max. 20 Teilnehmer

Ausgleich: 25,00 Euro/Person

Anmeldung: **Claudia Heil, Fon +49 9741 930 43 65**
www.claudiaheil.de, info@claudiaheil.de

Ablauf:

11:00 Uhr Start am Parkplatz
Rundgang in der Natur
13:00 Uhr Ankunft am Startpunkt
Strecke ca. 2 km