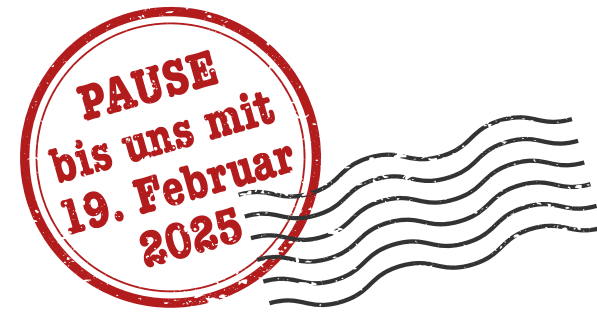




A E Ü D M  
U N B E I  
G T E N T  
E S R T  
N P A  
A N G  
N N  
U N  
N G

Jeweils mittwochs  
12.30 bis 13.00 Uhr, Gruppe 1  
13.05 bis 13.35 Uhr, Gruppe 2

CHF 15.– / Person (TWINT oder Cash)  
Keine Anmeldung, einfach kommen und mitmachen!



### Warum Augentraining / Sehtraining / Visualtraining?

Augentraining verbessert die Augenfunktionen. Die visuellen Reize werden im Gehirn besser verarbeitet, und der gesamtkörperliche Zustand optimiert sich. In der Folge bauen sich visuelle Belastungen ab, die Leistungsfähigkeit nimmt zu und fördert stressfreieres Sehen. Augentraining bedeutet Lebensqualität verbessern.

### Was erwartest dich beim Augentraining / Sehtraining / Visualtraining?

Mit gezielten individuellen Übungen und Entspannungstraining gewinnst du das natürliche Sehen zurück.

Du lernst

- die Augen und das Sehsystem zu entspannen, zu stärken und zu vitalisieren
- Beschwerden wie müde, brennende, trockene Augen zu lindern und/oder ihnen vorzubeugen
- in die Nähe und in die Ferne zu fokussieren
- beidäugiges Sehen
- Tiefenwahrnehmung und räumliches Sehen
- die Sehgewohnheiten wiederzubeleben und in den Alltag zu integrieren

### Für wen ist Augentraining / Sehtraining / Visualtraining geeignet?

Ganzheitliches Sehtraining richtet sich an

- Menschen, die ihre Augen präventiv unterstützen und trainieren wollen
- Erwachsene, Jugendliche und Kinder, die bereits geschwächte, erkrankte Augen haben und diese stärken möchten
- Menschen mit Berufstätigkeit etwa im Bereich Sport, Musik, Verkehr ..., die auf eine gute Sehkraft angewiesen sind
- Menschen, die nicht nur gerne die Körpermuskulatur im Fitnesscenter trainieren, sondern auch ihre Augen durch gezielte Übungen fit halten wollen

### Kursleitung

Karin Engeli, dipl. Sehtrainerin und Spiraldynamik®-Fachkraft Advanced

Weiterführende Informationen über Karin Engeli findest du unter [karin-engeli.ch](http://karin-engeli.ch)

### Ort

Die Brille

Optik – Brillen – Kontaktlinsen  
Schaffhauserstrasse 70, 8057 Zürich