



# Ganzheitliches Sehtraining

mit Renate Bornemann

## Mit spielerischen Übungen zu entspanntem Sehen!

### Kurstage und Zeiten:

Freitag, 15. März 2024, 18:30 – 21:00 Uhr

oder

Samstag, 16. März 2024, 10:00 – 12:30 Uhr

Unser Sehsinn ist etwas Wunderbares und verdient unsere besondere Aufmerksamkeit. Mit Sehtraining lernst Du die Augen und das Sehen auf natürliche Weise zu entspannen und zu vitalisieren, um die Sehkraft und die Augengesundheit zu erhalten oder gar zu verbessern.

### Schwerpunktthemen:

- Grundlagen der Anatomie und Funktionsweise der Augen
- Spielerische Übungen zur Lockerung und Stärkung Deiner Augenmuskeln
- Tipps bei trockenen Augen, Kopfschmerzen, verschwommenem Sehen
- Entwickeln von augenfreundlichen, alltagstauglichen Sehgewohnheiten, insbesondere im Umgang mit digitalen Geräten
- Individuelle Themen der TeilnehmerInnen, sofern umsetzbar im Rahmen des Kurses

**Kursort:** CHI-ZENTRUM, Badenerstrasse 21, 8953 Dietikon, 7.Stock

**Kurskosten:** CHF 80.- pro Kurs  
Inklusive Kursunterlagen und Übungsmaterial

### Anzahl Teilnehmende

Max. 8 Personen

### Anmeldung und Information

Wegen begrenzter Platzzahl melde Dich bitte rechtzeitig an bei:

### Renate Bornemann

Dipl. Sehtrainerin und Dipl. Augentherapeutin

mail@renatebornemann.ch, Tel. 079 528 01 40, [www.renatebornemann.ch](http://www.renatebornemann.ch)

