

KARIN ENGELI | AUGENYOGA

Entdecke die Stadt:

«Lass deine Augen am Idaplatz spazieren»

Datum: 20.06.2024

Zeit: 18 bis 19 Uhr, anschliessend Apéro und Austausch möglich

Treffpunkt: Idaplatz bei der Litfasssäule

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



Gemeinsam geniessen wir bei einem Quartiersspaziergang «Augenblicke» der Natur in der Stadt. Bei dem Augenspaziergang lernst du einfache Übungen zur Entspannung deiner Augen und zum Training deines Sehvermögens kennen. So wirkst du Augenbeschwerden entgegen und ein gesundes, besseres Sehen wird ermöglicht.

Bitte mitbringen:

- Etui zum Verstauen deiner Brille
- wetterfeste Kleidung

Kosten: CHF 25.–/Person, CHF 15.– Studierende/Ruheständige, CHF 10.– Kulturlegi (TWINT oder Cash)

Anmeldung: ein.engel@icloud.com



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 erwartet 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 www.karin-engeli.ch