



Sehkraft erhalten – Augenlicht regenerieren

Ihre Sehkraft wird stetig schlechter und schlechter?

Müde und gestresste Augen durch einen langen PC - Arbeitstag?

Sie leiden unter:

- Trockenen Augen
- Brennende Augen
- Nachlassende Sehkraft
- Kopfschmerzen
- Verspannungen im Schulter-Nacken-Gürtel?

Dann ist das ganzheitliche Augentraining genau das richtige für Sie.

Wir trainieren unsere Bauchmuskeln, unseren Bizeps, Bauch, Beine, Po und vergessen dabei, dass sich auch an unseren Augen zahlreiche große wie kleine Muskeln befinden – die bei nachlassender Sehkraft trainiert werden sollten.

Was bewirken Augenübungen?

1. Verbesserung der Durchblutung – dadurch werden Stoffwechselprodukte, die beim Sehprozess entstehen leichter abtransportiert
 2. Die Aufnahme von Sauerstoff und Nährstoffen wird gesteigert
 3. regelmäßiges Training kann sich positiv auf die Sehkraft auswirken
- Genauso wichtig wie ein regelmäßiges Training ist die Entspannung für die Augen.

Unser Angebot an Sie:

3 Stunden Online Workshop für 39,00 €

Komm ins TUN!

- Augenübungen – so einfach und doch so wirkungsvoll
 - Nach dem Training – die Entspannung
 - Akupressurpunkte zur Stärkung Ihrer Augen
 - Mikronährstoffe für die Augengesundheit
 - Entspannungsübungen für den Schultergürtel

Am 9.3.22 und 16.3.22 von 19 – 20:30 Uhr