

+ .+Augenfitness und gesundes Sehen -NEU-

Augenfitness und gesundes Sehen -NEU-

Sie können mehr für Ihre Augen tun, als eine Brille zu tragen! In diesem Kurs erfahren Sie Ihre Möglichkeiten, wie Sie selbst Ihre Sehkraft stärken können. Angesprochen sind alle, die etwas für ihre Augen tun wollen, z. B. wegen Fehlsichtigkeit, Alterssichtigkeit oder auch präventiv. Kursinhalte sind Augenmuskelübungen, Schulung der Wahrnehmung, Visualisieren, Augenentspannung, Augenanatomie und eine Phantasiereise. Bitte bringen Sie bequemem Kleidung, leichte Decke, Iso- oder Yogamatte mit. ____ Hinweis: Bitte beachten Sie unsere Verhaltens- und Hygieneregungen (die ausführlichen Regelungen können Sie der Homepage-Startseite entnehmen). Mit Ihrer Anmeldung nehmen Sie die Verhaltens- und Hygieneregungen zur Kenntnis und erkennen diese an. Bitte beachten Sie, dass im gesamten Gebäude entsprechende Mund-Nasen-Bedeckungen zu tragen sind, diese können Sie während des Kursgeschehens absetzen. Halten Sie den Mindestabstand von 1,5 Metern sowie die Hust- und Niesetikette ein und achten Sie auf ausreichende Handhygiene. Vermeiden Sie Personenansammlungen und Verlassen Sie das Gebäude direkt nach Ihrem Kursbesuch. Der Verzehr von mitgebrachten Speisen ist im gesamten Gebäude untersagt, Getränke im geschlossenen Behältnis sind möglich. Der Umkleideraum kann nicht genutzt werden.

Dozent/innen:	Brück, Silvana
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum
Veranstaltungstag(e):	Samstag
Zeitraum:	Sa. 24.07.2021 - Sa. 24.07.2021
Dauer:	1 Termine
Gebühren:	38,69 € (29,01 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	8

Einzeltermine

24.07.2021

09:30 - 15:00 Uhr

VHS: Raum 30 - Mehrzweckraum