



# Ganzheitliche Augenschule

17. - 19. August 2018

Welch´ unschätzbare Sinnesorgan das Auge für uns ist, merken wir erst dann, wenn unsere Sehkraft nachlässt. Deshalb sollten wir uns rechtzeitig um die Gesundheit unserer Augen kümmern. Das ganzheitliche Sehtraining verbessert die Sehfähigkeit, vermeidet Sehfehler und beugt somit Sehproblemen vor. Insbesondere Menschen, deren Augen, z.B. durch viel Arbeit am Bildschirm stark beansprucht werden, können von diesem Programm profitieren. Eingebettet in eine allgemeine Lockerung und Entspannung des Körpers, werden Übungen zur Vitalisierung der Augen und zur Schulung der Sehfähigkeit angeboten. Diese beinhalten:

1. die Augenstärkung und Belebung
2. die Entspannung der Augen und des Körpers
3. die Erhöhung der Augenbeweglichkeit
4. die Erweiterung der Wahrnehmung
5. die Erhöhung der Augendurchblutung.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken, ein Kopfkissen und eine Decke mit.

**Kursname:** „Ganzheitliche Augenschule“  
**Kursleitung:** Sylvia Kipper, LHVHS  
**Referentin:** Petra Bohne, Augenoptikerin

<b>Anreise:</b>	Freitag,	17. August 2018	ab 16.00 Uhr
<b>Kursbeginn:</b>	Freitag,	17. August 2018	17.00 Uhr
<b>Kursende:</b>	Sonntag,	19. August 2018	13.00 Uhr

**Kursgebühr:** 146,00 - 160,00 € je nach Selbsteinschätzung  
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung,  
Einzelzimmerzuschlag 12,00 Euro/Nacht)

**Anmeldung/  
Ort:** Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.  
Kloster 6  
06571 Donndorf  
Tel.: 034672 / 8510 Fax: 034672 / 85120  
e-mail: [LHVHS@klosterdonndorf.de](mailto:LHVHS@klosterdonndorf.de)  
[www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)

**Hinweis:** Die LHVHS verfügt über eine Sauna. Bei Benutzung sind Bademantel und Badesandalen mitzubringen.  
**Musikinstrumente** (z.B. Flöte) können mitgebracht werden zur musikalischen Gestaltung der Morgenandacht (Gitarre ist im Haus)