



Ganzheitliche Augenschule

11. - 13. August 2017

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: Pastorin Beate Stöckigt, LHVHS
Referentin: Petra Bohne, Augenoptikerin

Anreise:	Freitag,	11. August 2017	ab 16.00 Uhr
Kursbeginn:	Freitag,	11. August 2017	17.00 Uhr
Kursende:	Sonntag,	13. August 2017	13.00 Uhr

Kursgebühr: 142,00 - 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
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)