
Augentraining - die einfachste Art, auf sich zu schauen

Der Sehsinn ist ohne Zweifel unser wichtigster Sinn, wir nehmen doch mehr als 80% unserer Sinneswahrnehmungen über die Augen auf!

Dieses bewährte, ganzheitliche Augentraining bietet Möglichkeiten, viel für die Verbesserung bzw. Erhaltung der Sehkraft zu tun und die Augen wieder seh-fit und leistungsstark zu machen.

Das ganzheitliche Augentraining nach Dr. William Bates geht davon aus, dass viele Augenprobleme u.a. auf Überanstrengung und Verspannungen zurückzuführen sind.

Das Training ist auf sieben Säulen aufgebaut: Entspannung, Bewegung, Atmung, Energie, Gehirntraining, Ernährung und Ursachenforschung.

Wieder klar sehen durch ganzheitliches Augentraining mit Methoden und Praktiken wie Palmieren, Augen-Yoga, Schwingen, Akkommodationsübungen, Gehirntraining.

Denn Augen brauchen mehr als Brille oder Kontaktlinsen! /gutlebenlernen

Änderungen vorbehalten.

Beachten Sie aktuelle Informationen unter ooe.lfi.at/corona.

Information

Kursdauer: 4 Einheiten

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Bäuerinnen, Interessierte

Verfügbare Termine