Webinar: Augentraining - die einfachste Art, auf sich zu schauen

Der Sehsinn ist zweifellos unser wichtigster Sinn: Mehr als 80 Prozent unserer Sinneswahrnehmungen nehmen wir über die Augen auf! Dieses bewährte, ganzheitliche Online-Augentraining bietet die Möglichkeit, viel für die Erhaltung und Verbesserung der Sehkraft zu tun.Es basiert auf den Erkenntnissen des Begründers des Sehtrainings Dr. William Bates, der herausfand, 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 (Palmieren, Augen-Yoga, Akkommodationsübungen, Atemübung). Denn Augen brauchen mehr als Brillen oder Kontaktlinsen!

Ein Webinar ist ein Seminar, das über das Internet abgehalten wird und an dem Sie live von zu Hause aus teilnehmen können. Sie können die Präsentationen verfolgen und schriftlich Fragen stellen.

Beachten Sie die technischen Hinweise.

Bei Live-Onlineveranstaltungen wird eine Teilnahmebestätigung ausschließlich für eine einzelne Person pro genutztem Endgerät ausgestellt.

Änderungen vorbehalten.

© 2026 - lfi.at

Information

Kursdauer:	1,5 Einheiten
Kursbeitrag:	32,00 €
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Bäuerinnen, Interessierte, Konsumentinnen und Konsumenten
Mitzubringen:	Benötigt: Computer/Laptop/Tablet mit Lautsprecher; stabiles Internet

Verfügbare Termine