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 Onlineseminar 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 Fragen stellen. Als Teilnehmer:in sind Sie mit Ihrem Namen sichtbar und können bei Bedarf Ihr Mikrofon und Video einschalten.

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

Ländliches Fortbildungs Institut

Oberösterreich

Information

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

Verfügbare Termine

26.02.2027 09:00, online

Ort	online
Beginn	26.02.2027 09:00
Ende	26.02.2027 10:30
Örtlichkeit	Online-Seminarraum, online
Information	Kundenservice, Tel +43 (0)50 6902 1500, info@lfi-ooe.at
Kursnummer	3425/10
Trainer:in	Marion Weiser
Termin 1	26.02.2027, 09:00 - 10:30 Uhr

© 2026 - lfi.at