

262-4041 Workshop für gesundes Sehen

| | |
|---------------|---|
| Beginn | Samstag, 26.09.2026, 10:00 - 14:00 Uhr |
| Kursgebühr | 42,00 € |
| Dauer | 1 Termin |
| Kursleitung | Regina Jedl |
| Informationen | Zielgruppe: Regina Jedl war viele Jahre lang als Augenoptikerin tätig, bevor sie sich als Heilpraktikerin auf die Traditionelle Chinesische Medizin spezialisierte. |
| Kursort | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein |

Unsere Augen sind im Dauereinsatz - egal ob in der Arbeit am PC, im Alltag oder am Smartphone. Dieser Workshop vereint alles Wichtige rund um das Thema Augen, aus Sicht der Augenoptik sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie erfahren, wie Sie mit praktischen Bewegungsübungen und einfachen Techniken müden Augen und Sehstress begegnen können. Ein weiterer Schwerpunkt des Workshops ist die theoretische Vermittlung der gesunden Ernährung nach der 5-Elemente-Lehre aus der TCM, die als wertvolle Prävention für Ihre Augengesundheit dienen kann.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Schreibsachen, Getränk. Für die praktischen Übungen wird empfohlen, eine Brille statt Kontaktlinsen zu tragen.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 26.09.2026 | 10:00 - 14:00 Uhr | vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201 |

[zur Kursdetail-Seite](#)