

J4110 Augentraining für gutes Sehen

Beginn	Samstag, 22.11.2025, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	62,00 € inkl. Skript.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Anne Rose King
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Sind Ihre Augen angespannt, müde oder trocken nach einem langen Arbeitstag am Bildschirm? Lässt die Sehschärfe nach oder tragen Sie bereits eine Brille? Zeit etwas Gutes für Ihre Augen zu tun. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Augen richtig entspannen und alle Sehfunktionen wachrufen können, um einer einseitigen Beanspruchung entgegenzuwirken. Viele effektive Übungen zur Erhaltung Ihrer Sehkraft, sowie Vorschläge für effektive, kurze Übungspausen am Arbeitsplatz warten auf Sie. Auch die Körperentspannung, speziell im Schulter-/Nackенbereich spielt dabei eine wichtige Rolle. Werden Sie aktiv und staunen Sie, welche positiven Resultate möglich sind. Zum Abschluss gibt es eine wundervolle Entspannungsreise auf der Matte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.11.2025	09:00 - 16:00 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)