

## Was: **Workshop: Sehtraining im Alltag - Sehkraft stärken in jedem Alter**

Wann: Samstag, 09. November 2024 von 10 bis 13 Uhr

Wo: Villa Gasparini, Hopfenstraße 10, 31224 Peine und in der Natur

Energieausgleich: 54 € (20 € Anzahlung bei Anmeldung)

Mindestteilnehmerzahl: 5

Entwickle neue Sehgewohnheiten! Regelmäßige Sehpausen und Entspannung der Augen erhalten die Sehkraft und geben innere Gelassenheit für den Alltag. Halte deine Augen beweglich, konzentriere dich auf die Atmung und genieße die Farben, die überall sichtbar sind. In allen möglichen Momenten des Alltags lassen sich ganz einfach und bewusst hilfreiche Maßnahmen einbauen, für nahezu jede Situation gibt es die passende Übung! Wenn du viel Zeit vor dem Bildschirm verbringst lege ich dir Sehtraining ganz besonders ans Herz für dein Wohlbefinden.



Anmeldung bei Annett Panterodt [[www.bewegtesinne.de](http://www.bewegtesinne.de)]  
E-Mail: [fit-gesund@panterodt.de](mailto:fit-gesund@panterodt.de) - Energieausgleich: 54 €