

Yoga-Seminare & Workshops

Mehr Lebensfreude durch entspanntes vitales Sehen

Yoga-Workshop mit Doris Heidenberger

17. Mai 2025

im Raum für Yoga in Nördlingen

Wir leben in einer Welt mit viel Zeit am Handy, mit Computerarbeit und Fernsehen, was unsere Augen sehr fordert. Ständig auf die Nähe und künstliches Licht ausgerichtet zu sein, ist auf die Dauer Schwerstarbeit für unsere Augen.

Vielfältige Augenprobleme, wie trockene und müde Augen, Lichtempfindlichkeit, Sehprobleme oder Nacken-/Schulterverspannungen, lassen sich lindern oder ganz vermeiden, wenn man ein paar Dinge beachtet.

In diesem Workshop erfährst Du wie unsere Augen ticken, was man für eine gute Sehkraft braucht und wie man sich ein gutes Sehvermögen erhält bzw. wiedergewinnt. Wir können - in einem gewissen Umfang - in jedem Alter einiges für entspanntes und vitales Sehen selbst tun. Das wird in diesem Kurs als Hilfe zur Selbsthilfe vermittelt. Du lernst einfache Körper- und Augenübungen kennen, die im Alltag gut einsetzbar sind.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Wir machen einfache Übungen, aber es ist kein herkömmlicher Yogakurs. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Der Workshop ersetzt nicht den Gang zum Optiker oder Augenarzt!

Zur Person:

Doris Heidenberger ist Ganzheitliche Sehtrainerin und ärztlich geprüfte Yogalehrerin. Als Freiberuflerin mit jahrzehntelangem Arbeiten am Bildschirm entdeckte sie nach einer schweren Augenerkrankung das ganzheitliche Sehtraining, durch das sie heute wieder in der Lage ist, normal zu arbeiten und zu leben.

Termin: 17.05.2025

Zeit: 15:00 Uhr – 18:00 Uhr

Gebühr: 50 Euro inclusive kleinem Catering

Anmeldung: Edith Schweda e.schweda@yogaundbewegung.de

Eine feste Anmeldung ist nur in Verbindung mit einer 50%igen Anzahlung gültig

Haftungsausschluss: Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Für evtl. auftretende Schäden wird keine Haftung übernommen.