

Augenyoga

Tagesseminar



Samstag, 30. November 2024

10.00 – 17.00 Uhr

im Apostolatshaus der Pallottiner

Hofstetten 1

93167 Falkenstein

09462/9500

Augenyoga

Tagesseminar



Samstag, 30. November 2024

10.00 – 17.00 Uhr

im Apostolatshaus der Pallottiner

Hofstetten 1

93167 Falkenstein

09462/9500

Augenyoga

Tagesseminar



Samstag, 30. November 2024

10.00 – 17.00 Uhr

im Apostolatshaus der Pallottiner

Hofstetten 1

93167 Falkenstein

09462/9500

Die Augen verdienen einen besonderen Platz in der Yogapraxis. Oft werden sie vernachlässigt, obwohl sie pausenlos für uns arbeiten, selbst, während wir schlafen.

Außerdem verbringen wir viel Zeit vor Bildschirmen, wie Computer, Fernseher und Handy. Dies wirkt sich sehr negativ auf unsere Augen aus. Mit zunehmendem Alter lässt die Sehkraft zudem nach.

Durch Augenyoga kann man der nachlassenden Sehkraft entgegenwirken. Viele Erfahrungsberichte beweisen das. Mit gezielten Übungen wird man für die Achtsamkeit der Augen sensibilisiert und die Sehkraft gestärkt.

Augenyoga wird immer ohne Sehhilfen durchgeführt.

Anmeldung per Mail an:

exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org

Kursgebühr:

90,00 Euro (incl. Mittagessen sowie Kaffee, Kuchen)

Kursleitung:

Josefine Schauer-Deser,
Yogalehrerin BDY/EYU

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken mit sowie feste Schuhe für das Üben im Freien.

Die Augen verdienen einen besonderen Platz in der Yogapraxis. Oft werden sie vernachlässigt, obwohl sie pausenlos für uns arbeiten, selbst, während wir schlafen.

Außerdem verbringen wir viel Zeit vor Bildschirmen, wie Computer, Fernseher und Handy. Dies wirkt sich sehr negativ auf unsere Augen aus. Mit zunehmendem Alter lässt die Sehkraft zudem nach.

Durch Augenyoga kann man der nachlassenden Sehkraft entgegenwirken. Viele Erfahrungsberichte beweisen das. Mit gezielten Übungen wird man für die Achtsamkeit der Augen sensibilisiert und die Sehkraft gestärkt.

Augenyoga wird immer ohne Sehhilfen durchgeführt.

Anmeldung per Mail an:

exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org

Kursgebühr:

90,00 Euro (incl. Mittagessen sowie Kaffee, Kuchen)

Kursleitung:

Josefine Schauer-Deser,
Yogalehrerin BDY/EYU

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken mit sowie feste Schuhe für das Üben im Freien.

Die Augen verdienen einen besonderen Platz in der Yogapraxis. Oft werden sie vernachlässigt, obwohl sie pausenlos für uns arbeiten, selbst, während wir schlafen.

Außerdem verbringen wir viel Zeit vor Bildschirmen, wie Computer, Fernseher und Handy. Dies wirkt sich sehr negativ auf unsere Augen aus. Mit zunehmendem Alter lässt die Sehkraft zudem nach.

Durch Augenyoga kann man der nachlassenden Sehkraft entgegenwirken. Viele Erfahrungsberichte beweisen das. Mit gezielten Übungen wird man für die Achtsamkeit der Augen sensibilisiert und die Sehkraft gestärkt.

Augenyoga wird immer ohne Sehhilfen durchgeführt.

Anmeldung per Mail an:

exerzitenhaus-hofstetten@pallottiner.org

Kursgebühr:

90,00 Euro (incl. Mittagessen sowie Kaffee, Kuchen)

Kursleitung:

Josefine Schauer-Deser,
Yogalehrerin BDY/EYU

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Socken mit sowie feste Schuhe für das Üben im Freien.