

## Anmeldung

# ***Augenyoga Tagesseminar***

Samstag, 31. Mai 2025  
10.00 Uhr – 17.00 Uhr  
Apostolatshaus Hofstetten

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](mailto: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.*

# ***Augenyoga Tagesseminar***



**Samstag, 31. Mai 2025**

**10.00 – 17.00 Uhr**

**im Apostolatshaus der Pallottiner  
Hofstetten 1  
93167 Falkenstein  
09462/9500**

Name:.....

Vorname:.....

Straße:.....

PLZ/Wohnort:.....

Tel:.....

Email:.....

Besondere Kost:.....

Ort, Datum.....

Unterschrift:.....