

Gönn Dir etwas, was Deinen Augen guttut!



👁️ Workshop „Sehen neu erleben“

Spielerisch natürliches Sehen neu lernen – Ganzheitliches Sehtraining

Gönn Dir etwas, was Deinen Augen guttut!

In unserem modernen Alltag sind sie ständig gefordert und bedingt durch unseren Arbeits- und Lebensstil, wie Bildschirmarbeit, künstliches Licht und Stress vereinsamt sich mehr und mehr unser Sehen. Und ohne, dass wir es bemerken, verlieren wir, wie natürliches Sehen funktioniert. Ganzheitliches Sehtraining bietet einfache, wirkungsvolle Übungen, die dazu beitragen können, deine Augen zu entspannen, zu regenerieren und dein Sehvermögen zu stärken.

📅 **Wann und Wo:** Samstag, 27. September 2025 14:00 – 16:00 Uhr

Linnéschule (Gymnastik-Raum im 1. OG), Linnéstraße 18 - 20, Frankfurt am Main

🔍 Was erwartet Dich?

- **Praktische Übungen zu den Bereichen Augenentspannung, Beweglichkeit, Peripheres Sehen, Nah- und Fernsehen, Beidäugigkeit**

Du erlebst einfache, alltagstaugliche Übungen, die deine Augenmuskulatur lockern, die Durchblutung fördern und deine Sehkraft aktivieren.

- **Impulse für die Umsetzung im Alltag**

Du bekommst konkrete Tipps, wie du Sehtraining in Deinen Alltag integrieren kannst – ob am Bildschirm, beim Lesen oder in der Natur.

✅ Für wen ist dieser Workshop geeignet?

- **Menschen mit Sehbelastung im Alltag**
z. B. Bildschirmarbeit, viel Lesen, Werkbank, Handarbeit, künstliches Licht, trockene Augen
- **Personen mit Sehschwächen oder Brille / Kontaktlinsen**
die ihr Sehvermögen bewusst unterstützen oder verbessern möchten
- **Menschen, die Offenheit für Körperwahrnehmung oder Achtsamkeit mitbringen**
Denn der ganzheitliche Ansatz lebt von der Bereitschaft, sich selbst zu beobachten und neue Wege zuzulassen

🚫 Weniger geeignet für:

- **Personen mit akuten Augenerkrankungen oder frischen OPs**
z. B. Netzhautablösung, Glaukom im akuten Stadium, kürzlich erfolgte Augenoperationen – hier ist vorherige ärztliche Rücksprache wichtig
- **Menschen, die ausschließlich medizinische Heilung erwarten**
Das Sehtraining ist kein Ersatz für medizinische Diagnostik oder Therapie – es wirkt unterstützend, nicht heilend

👤 **Leitung:** Carsten Köhler, zertifizierter Kursleiter Augenschule und pädagogischer Sehtrainer

💰 **Teilnahmegebühr:** 25 € (TGS-Mitglieder/ auch Eltern der TGS-Kids) bzw. 35 € (Gäste) inkl. Skript

✉️ **Anmeldung:** Dein Weg zu entspannteren Augen beginnt mit einer Anmeldung bis zum 24.09.2025 über unsere Homepage: www.tgs-bornheim.de

👉 **Begrenzte Plätze – sichere Dir deinen Platz jetzt!** 🌸 Für frischen Blick und entspannte Augen 🌸