



# Mit entspannten Augen klarer Sehen

Erfahren Sie die drei wichtigsten Schritte, um den Sehsinn zu stärken. Lernen Sie mit verschiedenen Übungen ihren Augenmuskel zu trainieren und zu lockern, sowie die Beweglichkeit und Koordination zwischen Augen und Körper zu verbessern.

Welche Übung unterstützt mich bei Kurzsichtigkeit; welche ist bei Altersweitsichtigkeit geeignet? Welche Pflege erfrischt meine Augen?

**Wann:** Dieser Kurs kann auf Anfrage ab 3 Personen gebucht werden.

**Wo:** Der Kurs findet in den Räumlichkeiten der Praxis für Kinesiologie, KINBALA, Badstrasse 9h, 9410 Heiden statt.

**Leitung:** Evelin Good, Kinesiologin

**Betrag:** Die 2 Kurseinheiten zusammen kosten Fr. 70.--, das Kursmaterial Fr. 5.-- (laminierte Übungsbeschreibungen).

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung, Matte, Wasserflasche. Bitte anstelle von Kontaktlinsen Brille tragen.

Anmelden bei Evelin Good, Tel. 071/891 62 03, [evelin.good@kinbala.ch](mailto:evelin.good@kinbala.ch), [www.kinbala.ch](http://www.kinbala.ch).