

# AugenYoga



## Entspanne und Vitalisiere deine Augen

Wöchentlicher Online Kurs

Schon nach wenigen Übungen wirst du spüren wie sich deine Augen entspannen und das Sehen wieder angenehmer wird.

### 7 gute Gründe für AugenYoga

- befeuchtet trockene Augen
- müde Augen werden durch die Übungen erfrischt
- die Durchblutung des Auges wird angeregt
- die Sehkraft kann sich verbessern
- Kopfschmerzen können nachlassen
- die Nackenmuskulatur lockert sich
- die Atmung und der Herzschlag wird harmonisiert

Vielleicht fühlen sich danach deine Augen wie Schmetterlinge, bewegen sich entspannt, leicht und voller Freude

### Was erwartet dich beim Augen-Yoga

- Körper-Geist-Seele Entspannung
  - Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen,

- Autogenes Training
  - Körperreise
  - Abschlussentspannung
- Dehnung und Lockerung des Körpers
  - Augenübungen zur Entspannung und Stärkung der Augen
  - Atemübungen
  - Zeit für Fragen und Austausch

## Weitere Informationen

Das Augen-Yoga ist ein online Angebot, d.h. du solltest Zoom auf deinem Rechner installiert haben. Du erhältst von mir eine Mail mit einem Link, der dich direkt in den online Yoga Raum führt.

Das Augen-Yoga, ist ein fortlaufender Kurs, jede Termin hat ein abgeschlossenes Thema. Daher bist du flexibel wann du teilnehmen magst. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Das AugenYoga ist neu in meiner Praxis, daher lade ich dich zu einer kostenfreien Schnupperstunde ein.

## Deine Investition in deine Augengesundheit

**Ich lade dich zu einer kostenfreien Schnupperstunde ein. Schicke mir einfach eine Mail, dann erhältst du den Link zu deiner Schnupperstunde**

Für eine Teilnahme benötigst du eine 10er Karte. Der finanzielle Ausgleich für die 10er Karte während dem Zahngesundheitsymposium beträgt 150,-€. Anschließend ab dem 16.10.2023 kostet die 10er Karte 160,-€

Bei Eventbrite kannst du dir auch Einzeltickets bestellen:

<https://www.eventbrite.de/e/augenyoga-tickets-718455619097?aff=oddtcreator>

## Anmeldung zum Kurs

Du kannst dich mit einer Mail zum AugenYoga anmelden sowie die 10er Karte bestellen. Du erhältst dann den Link für das AugenYoga.

## Meine Kontaktdaten:

Petra Schneider, Heilpraktikerin

[petra.schneider@augenoase.info](mailto:petra.schneider@augenoase.info), Mobil: 0170-7745211

Anemonenweg 9, 18546 Sassnitz

Liebe Grüße aus dem sonnigen Norden,

Petra Schneider

