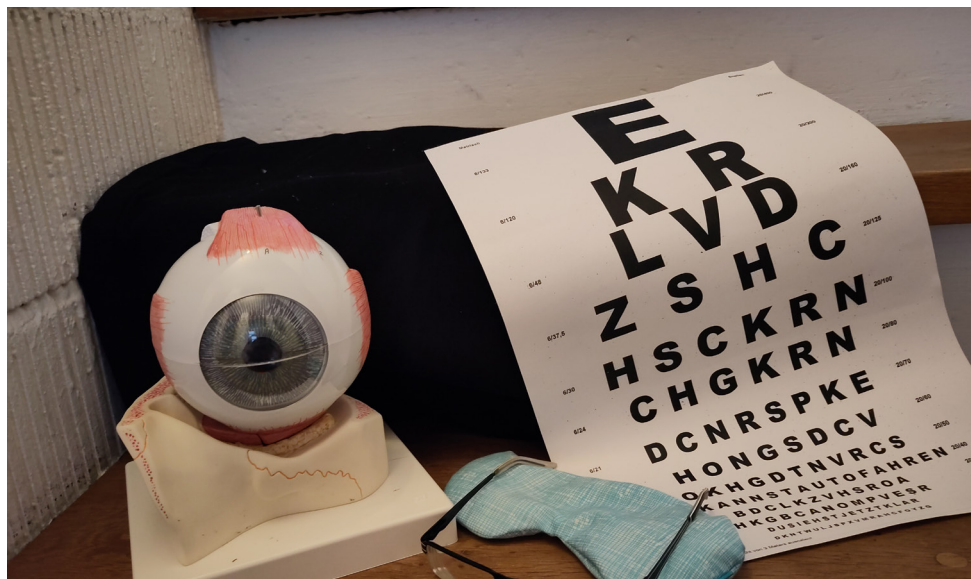




AUGEN-SEMINAR

Ganzheitliches Augen- und Sehtraining



- WAS** Augen-Seminar
- WER** Yvonne Kobler und Karin Arquisch
- WANN** Samstag, 21. November bis Sonntag, 22. November 2026
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.klosterilanz.ch

AUGEN-SEMINAR

Ganzheitliches Augen- und Sehtraining



WAS Wussten Sie, dass die optischen Elemente Ihrer Augen – Hornhaut, Linse und Augenflüssigkeit – nur etwa 10 % unseres Sehens ausmachen? Und dass das Sehen eine Fähigkeit ist, die Sie als Baby erlernen mussten? Unsere Augen sind täglich hohen Belastungen ausgesetzt, was häufig zu trockenen, geröteten Augen, Verspannungen, Kopfschmerzen und einer nachlassenden Sehkraft führt.

In diesem Seminar erleben Sie, wie Sie mit einfachen Übungen aus der Augen- und Feldenkrais-Therapie Ihre Augen-, Nacken- und Schultermuskulatur entspannen und Ihre Seh- und Haltungsgewohnheiten verändern können. Mit Anschauungsmaterial vertiefen wir Ihr Verständnis für den faszinierenden Sehvorgang.

Gönnen Sie sich und Ihren Augen Zeit zum Entspannen!

WER Yvonne Kobler, diplomierte Feldenkrais Therapeutin, kobler@feldenkrais.ch
Karin Arquisch, diplomierte Augentherapeutin und Sehtrainerin, arquisch@sunrise.ch

Zielpublikum: Menschen jeden Alters, mit und ohne Erfahrung Maximal 12 Teilnehmende

WANN Samstag, 21. November, 10 Uhr bis Sonntag, 22. November 2026, 15 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL Kurs CHF 310 (inkl. Kursunterlagen)
Frühbucherpreis mit Anmeldung bis 31.08.2026 CHF 280
Maximal 12 Teilnehmende

WEITERES Feldenkrais ist eine von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen anerkannte Therapie. Auf Wunsch wird gerne ein Rückforderungsbeleg ausgestellt.