PRO SENECTUTE

GEMEINSAM STÄRKER

Augentraining nach Feldenkrais

Wacher Blick – Entspannte Augen

Geben Sie Ihren Augen eine wohltuenende Pause von oft einseitigen Sehgewohnheiten im Alltag. Wussten Sie, das Sie als Kleinkind das Sehen erst erlernen mussten? In diesem Kurs wird Ihnen Ihr gelernetes Sehverhalten bewusst. Durch das Unterstützen der Augenbewegungen fördern und entspannen Sie das Sehen. Entspannte, wache Augen beeinflussen auch Ihr Wohlbefinden in Kopf, Nacken und Rücken positiv.
Sie lernen Übungen, die Sie im Allltag einfach anwenden können.
Nehmen Sie die Welt um sich herum mit neuer Frische wahr!

Leitung: Esther Meier,
KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom

Ort: Pro Senectute, Bewegungsraum, Maihofstrasse 76, Luzern

Daten: 8x Montag 16.Februar – 20. April 2027

Zeit: 14:45 – 16**:**00 Uhr

Kosten: CHF 205.-

Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Luzern • Bildung und Sport

Habsburgerstr. 26 • 6003 Luzern

Bildung.sport@lu.prosenectute.ch • Telefon 041 226 11 96