



Augen – Blick

Workshop 09.12 9:00 – 11:15Uhr 30 €

Augen Yoga

Zur Verbesserung der Sehkraft

Erfolgreiche Sehschule
nach Dr. Nakagawa

Basierend auf

- Yin Yoga Übungen: Fokus Lebermeridian
- Hatha Yoga Übungen: Stärkung der Augenmuskeln
- Atemtechniken zur besseren Durchblutung und Abtransport der Schlackstoffe
- Massagetechniken zur Reduzierung der Augentrockenheit und verstärktem Tränendrüsenfluss

- Konzentrationsübungen

- Gedächtnistraining

- Imagination: zur Reduzierung der Gedankenflut

Anmeldung erbeten unter

kontakt@yoga-vitalis.de

oder 0176 97658184