



Herzliche Einladung zum Samstagsworkshop

23. November 2024 / 09 Uhr

Klar sehen in allen Entfernungen



unter augenoptischer Anleitung mit **Alessio Grasso**, ganzheitlicher Sehtrainer. Klare Sicht im Nah- und Fernbereich ist das, was die Natur für uns Menschen vorgesehen hat. Unser hochvisueller Alltag bringt leider nicht nur Vorteile. Fehlverhalten führt zu Fehlsichtigkeit oder Augen-entzündungen. Durch gezielte Übungen, die im Tagesablauf eingebaut werden können, ist es möglich, Beschwerden

und Fehlsichtigkeit zu verhindern oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Ziel ist es, erhalten und optimieren der eigenen Seh-Fitness im Alltag.

Zum Beispiel führen bewusstes Sehen kombiniert mit Sehübungen zu besseren Tagesleistungen.

Organisatorisches

Datum	Samstag 23. November 2024
Zeit	Beginn 09 - 17 Uhr / inkl. Mittagspause
Workshop Leiter	Alessio Grasso, Augen-Comfort-Trainer
Ort	Gesundheitszentrum Abtwil - Academy
Kosten	CHF 220.00 (inkl. Material, excl. Mittagsverpflegung) Barzahlung
Anmeldung	JA - academy@gzabtwil.ch oder 071 230 07 07
Auskunft	Philipp Alpiger



GZ Abtwil - Die Schatzkammer für Ihre Gesundheit