

Seh- und Augentraining auf Sylt

# Augenfitness am Meer

## Gut sehen aus eigener Kraft

Unsere Augen sind in der heutigen modernen Welt sehr beansprucht und nicht selten überlastet: Bildschirmarbeit, Tätigkeiten im Nahbereich, zu wenig Weitblick und Erholung. Das führt häufig zu müden, brennenden Augen, zu Trockenheit, Sehstörungen, Lichtempfindlichkeit und unklarem Sehen.

Mit dem erprobtem Fitness-Programm für Ihre Augen, können Sie dem Abhilfe schaffen und selbst etwas für Ihre Augengesundheit und Ihre Sehleistung tun.

Mit kurzen einfachen Übungen und kleinen Entspannungs-Sequenzen, die bequem im Alltag, zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführbar sind, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung.

Schaffen Sie sich so die Voraussetzung für klares, beschwerdefreies und entspanntes Sehen – ob bei bestehender Sehschwäche, zur Vorbeugung und Entspannung oder, um die Sehkraft auch im Alter zu erhalten.

**Leitung: Bernadette Epp-Wöhrl**

**13. – 17. März 2019**

**Akademie am Meer - Volkshochschule Klappholtal auf Sylt**

Die Volkshochschule Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes inmitten einer einmaligen Dünenlandschaft. Sie ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung und eine der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein, gegründet 1919.

Die Gäste wohnen in einfachen aber behaglichen Einzel-, Doppel-, oder Mehrbetthäusern im akademieeigenen Dünengebiet, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel.

**Seminarkosten Augentraining: 175,- Euro**  
**Unterkunft und Vollverpflegung pro Tag: 71,- Euro,**  
**Einzelzimmerzuschlag pro Tag: 12,- Euro**  
**Kurtaxe pro Tag: 2,50 Euro**



**Bernadette Epp-Wöhrl**  
**Sehtrainerin, Heilpraktikerin**

[www.augentraining-augsburg.de](http://www.augentraining-augsburg.de) / [www.naturheilpraxis-woehrl.de](http://www.naturheilpraxis-woehrl.de) / [www.vitaleyes.de](http://www.vitaleyes.de)

Nähere Information unter:

0821/508 27 50 oder per email: [bernadette.w@t-online.de](mailto:bernadette.w@t-online.de)

Anmeldung:

Akademie am Meer - Volkshochschule Klappholtal  
25992 List/Sylt, Tel. 04651 9550 - Email: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)