

QuartierOASE

Der Kultur- und Quartiertreffpunkt Bruderholz - Basel



Quartier-Oase Bruderholz, Basel (bei Haltestelle des Trams 15 "Studio Basel")

Besser sehen

Einführungsabend und 3 Kursabende

Unser Alltag, besonders die Arbeit am Bildschirm, fordert von unsern Augen Höchstleistungen. Kennen Sie die folgende Situation? Der Blick ist auf den Bildschirm konzentriert, die Augen sind angespannt und müde. Vielleicht treten sogar Kopfschmerzen auf.

Das Sehtraining ist eine Methode, um vor allem vorbeugend auf unsere Sehfitness Einfluss zu nehmen. Wir üben Körper- und Sehaltungen, die uns den Arbeitsalltag erleichtern und uns entspannen. Dabei helfen uns verschiedene Augen-, Bewegungs- und Atemübungen, die gut in den Tagesablauf integriert werden können.

Einführungsabend: Donnerstag, 23.4.09, 20.00 h

Kursabende (3x): Mittwoch, 6.5.09, 20.00 h
Mittwoch, 27.5.09, 20.00 h
Donnerstag, 18.6.09, 20.00 h

Kursleitung: Anna Hirt, Sehlehrerin
Telefon: 061-3619841
E.mail: info@besser-sehen.ch
Internet: www.besser-sehen.ch