

# Gezieltes Augentraining und Entspannungstechniken

Online Basiskurs

NATURHEILKUNDE



Termine:

**Sa. 29.11.2025**

**So. 30.11.2025**

jew. 18:30-21:30 Uhr

Preis:

**120,- Euro \***



**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Gehören Sie auch zu denjenigen, die mehrere Stunden täglich vor dem Bildschirm sitzen? Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Augen relativ schnell ermüden und die Sehkraft im Laufe des Tages nachlässt? Kennen Sie das auch? Der Arm ist einfach nicht mehr lang genug, um die Zeitung scharf lesen zu können!

Das kann daran liegen, dass der Augenmuskel (Ziliarmuskel) weniger elastisch wird. Doch wie jeden Muskel kann man auch den Ziliarmuskel trainieren. Mit gezieltem Augentraining sowie mit Atem- und Körperübungen können Sie Ihre Augen trainieren, gezielt entspannen und insgesamt für mehr Wohlbefinden sorgen.

Das Wissen aus dieser Fortbildung komplettiert jedes Praxisportfolio, bereichert auch die persönliche Gesundheitsroutine und kann im folgenden AUFBAUKURS vertieft werden.

Das Seminarangebot richtet sich an Therapeuten/innen, die dieses Wissen gerne an Ihre Klienten/innen weitergeben möchten.

Seminarnummer:

**SSA111291125**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

