

FIT FÜR DEN BLICK

AUGENÜBUNGEN FÜR MEHR SEHKRAFT UND FOKUS

Praxismodul

Deine Augen sind täglich gefordert – ob am Bildschirm, beim Lesen oder im Straßenverkehr.

In dieser aktiven Einheit trainierst Du gezielt Deine Augenmuskulatur in Bereichen, die sonst nicht gefordert werden. Du förderst die Beweglichkeit der Augen und stärkst die visuelle Aufmerksamkeit. Mit einfachen Übungen lernst Du, wie Du Deine Sehkraft aktiv unterstützen und Ermüdung vorbeugen kannst.

Die Einheit kombiniert sanfte Bewegung, bewusste Wahrnehmung und kleine Trainingsimpulse – ideal für alle, die ihren Blick schärfen und ihre Augen fit halten möchten.

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | info@lyfes.de | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [_lyfes_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen