Constanze Geis
Yogapraxis
individuell • ganzheitlich • menschlich

Yoga für gesunde AUGEN

Wir entlasten die Augen und stärken den Sehsinn.

Mit achtsamen Übungen trainieren wir die Augenmuskeln und verbessern somit unsere Sehfähigkeit. Das ist im Zeitalter der Bildschirme und Handys eine hilfreiche Methode die Augenorgane zu vitalisieren.

Yoga ist die Fähigkeit, sich ganz und gar auf einen Gegenstand auszurichten und in dieser Ausrichtung ohne Ablenkung zu verweilen.

Zweiwöchig Montags um 19 Uhr; 4x 90min á 30,00€ ≙ 120€
Die Übungseinheiten bauen aufeinander auf!

16.11.2026	23.11.2026	07.12.2026	21.12.2026

Anmeldung unter...

Constanze Geis – Vitalpraxis, Dr. Wilhelm-Külz-Str. 25, 08223 Falkenstein
Mobil: 0151-588 947 69 / E-Mail: kontakt@vitalpraxis-vogtland.de / **www.vitalpraxis-vogtland.de**