



FachFrauenNetzwerk e.V.

c/o Marlies Stange
Alsfelder Straße 7
64289 Darmstadt
Tel.: 06151 – 971 42 33
Fax: 06151 - 319453
info@FachFrauenNetzwerk.de
www.FachFrauenNetzwerk.de

Einladung vom FachFrauenNetzwerk e.V.

Darmstadt, den 16.09.2020

Augentraining – mit entspanntem Blick mehr sehen Dynamischer Vortrag und Spaziergang beim FachFrauenNetzwerk e.V.

Es gibt alleine in Deutschland über 40 Millionen Brillenträger*innen. Leider ist immer noch viel zu unbekannt, was jede/r selbst für sein gutes Sehen tun kann und dass das Sehen sich auch wieder zum Besseren verändern kann. Ähnlich wie viele mit Fitnessangeboten für ihren Körper und ihr eigenes Wohlbefinden etwas tun können, ist es auch möglich, die Augen und den Sehsinn bis ins hohe Alter fit zu halten.

In dem dynamischen Vortrag „Augentraining“ beim FachFrauenNetzwerk e.V. am **Mittwoch, den 30. September um 18.00 Uhr** lernen interessierte Frauen, wie sie ihr Sehen durch Entspannung verbessern können und insgesamt mehr körperliche Entspannung erfahren können. Treffpunkt ist das **Hofgut Oberfeld, Erbacher Straße 125, Darmstadt, im Eingangsbereich**. Bei einem kleinen Spaziergang am Oberfeld erleben die Teilnehmerinnen, was sie selbst tun können, um ihr Sehen zu entspannen und das mit jeder Menge Spaß. Ziel ist es außerdem, mehr über unseren menschlichen Sehsinn zu erfahren, bei welchen Fehlsichtigkeiten Augentraining hilfreich ist, neue Seherlebnisse zu haben und wie die Teilnehmerinnen das Erlernte auch tatsächlich umsetzen können.

Es referiert **Sylvia Gelman**, zertifizierte ganzheitliche Sehtrainerin, neben der klassischen Bates-Methode mit Spezialgebiet Atemmeditation, Leben im Jetzt, Farbtherapie und Zwei-Punkt-Methode von Matrix-Inform. Sie leitet eine Augenschule in Dieburg und bietet als Expertin für entspanntes Sehen Beratung zu aktuellen Sehproblematiken in Einzel- und Gruppenprogrammen oder Seminaren offline und online an und findet Lösungen hin zu besserem Sehen.

Der Vortrag/Spaziergang ist für Mitglieder kostenfrei. Von Nichtmitgliedern wird ein Beitrag von 15,00 € erhoben, der der Vereinsarbeit zugutekommt. Nähere Informationen bei Marlies Stange, Tel. 06151/9714233. Wir bitten aus organisatorischen Gründen um Ihre verbindliche Anmeldung unter: info@fachfrauennetzwerk.de. Infos unter: www.fachfrauennetzwerk.de

Die Hygienevorschriften zur Bekämpfung des Corona-Virus sind zu beachten. Wir bitten Sie daher, den Mindestabstand von 1,50 Meter einzuhalten und für alle Fälle einen Mund-Nasenschutz mitzubringen. Die Gruppengröße wird auf 10 Personen beschränkt.

Ansprechpartnerin:

Marlies Stange
Alsfelder Straße 7
64289 Darmstadt
Tel.: 06151 – 971 42 33