

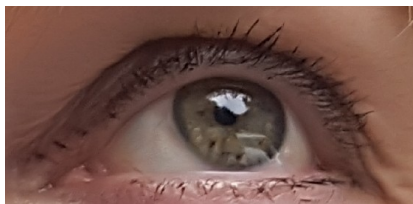


**Institut für Sehen und Wissen** Judith Bolz  
Seminare · Einzelberatung · Fortbildung und Weiterbildung  
Friedhofstraße 11 · 42781 Haan · Telefon 02129/926810 · [judith.bolz@vivacreavista.de](mailto:judith.bolz@vivacreavista.de)  
[www.vivacreavista.de](http://www.vivacreavista.de)

# Mit frischem Blick durch deinen Tag

## Wohlgefühl und wache Augen am Bildschirm

**3 x 60 Minuten Coaching „Mit frischem Blick durch deinen Tag“**



Du fühlst dich angestrengt im visuellen Bereich? Du möchtest endlich etwas gegen trockene Augen tun! Dein Schultergürtel ist angespannt und der Nacken schmerzt? Du willst dich beim Sehen wieder wohl fühlen und geistig frisch sein?

Dann ist dieses **Coachingpaket 1** für dich geeignet. Laufzeit 1-3 Monate

### Inhalte:

- Wohltuende Übungen mit Aha-Effekt
- Vitalisierung und Entspannung deiner Augen
- Augen-Schulter-Nacken-Entspannung
- Abhilfe bei angestrengten, müden und trockenen Augen
- Anregung des beidäugigen Sehens über das Gehirn
- Alltagstipps für Entspannung und Regeneration der Augen
- Kleine Augenrituale mit großen Effekten im Werkzeugkoffer

### Nutzen:

- Du fühlst dich visuell entspannt und gelockert
- Du erfährst geistige Entspannung und Erfrischung
- Du erlebst dich selbst wieder produktiver und kreativer
- Du nimmst einen Werkzeugkoffer mit kurzen knackigen Ritualen mit

**Investition: 3 x 100 € = 300 € plus MwSt.**

**Mein Geschenk an dich: 30 €**

**Gesamt: 270,- € plus MwSt.**