

C3051 Augen-Qigong

Beginn	Samstag, 06.12.2025, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	32,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Ingrid Neset-Walcz
Kursort	GA, vhs BZ V 2.01, Telschowstr. 5-7, 85748 Garching

Durch ständig zunehmende optische Eindrücke, Reize und Bildschirmarbeit werden die Augen häufig überbeansprucht und infolgedessen müde, gereizt und gerötet. Stressbedingte Verspannungen beeinträchtigen zusätzlich die klare Sicht. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) bietet viele Möglichkeiten, unsere Augen zu stärken. Gezieltes Entspannen und Aktivieren des Sehorgans können verschiedene Arten von Fehlsichtigkeit mildern und das Sehvermögen verbessern. Qigong kann gegen brennende, trockene Augen helfen, kann Kopfschmerzen und Nackenverspannungen auflösen. Das entspannt, lässt Sie wieder besser sehen und Ihre Augen strahlen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Schreibmaterial.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.12.2025	10:00 - 14:00 Uhr	Garching, vhs Bildungszentrum, V 2.01 Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)