

«h-EYE-performance»

Yes, EYE will !



- Ort: Embrach, Turnhalle Pflegezentrum Hard Areal
- Indoor-Zirkeltraining: 2x / Monat, jeweils am Donnerstag 20.15 bis 21.45 Uhr
- Besuch des Vortrags «Augenvorsorge lohnt sich» von Vorteil
- Nächste Termine für «Augenvorsorge lohnt sich» / «h-EYE-performance» auf Anfrage

Das Auge muss leisten, tagein, tagaus. Hohe Performance im Arbeitsalltag ist gefordert, das Auge muss liefern, Informationen aufnehmen, egal aus welcher Ausgangslage (oben, unten, hängend, schwingend, dunkel, hell, kalt, warm uvm) Informationen übersetzen, weiterleiten, filtern, analysieren, koordinieren, schützen und vieles mehr.

Ist diese Leistung selbstverständlich? Sind unsere Augen auf sich allein gestellte Leistungsträger mit Lebensgarantie?

Dieses funktionelle Augen-Zirkeltraining mit verschiedenen Stationen basiert auf dem VisuVitalis-3-Säulen-Programm und berücksichtigt die hohe Performance des Augen-Alltags. Körperhaltung und Rumpfspannung ist im h-EYE-performance-Training ebenso Thema, wie visuelle, kinästhetische und sensomotorische Übungen, die sich abwechseln mit vitalisierenden durchblutungsfördernden, sowie entspannenden Übungen, damit alle Augen-relevanten Systeme stimuliert werden für das höchste Augenwohlgefühl!

- ✓ Alle nutzbringenden Effekte und positive Nebenwirkungen des VisuVitalis 3-Säulen-Programms, die Trainings sind wirkungsvoll und nachhaltig!
- ✓ entspannte Augen, Belebung und Stärkung visueller Energie, entspannter Nacken, entspannte Schultern, lockerer Körper, Wohlgefühl!

Dieses alle 2 Wochen stattfindende Augen-Zirkeltraining unter fachkundiger Leitung richtet sich einerseits an alle, die ihren Augen im Berufsalltag Höchstleistung abverlangen. Es handelt sich um eine wertvolle Augenvorsorge. Andererseits bietet dieses Training als Selbsthilfemassnahme ergänzende Unterstützung zur ärztlichen Betreuung.

Als sinnvolle weitere Augenvorsorge / Selbsthilfeprogramme empfehle ich ausserdem:

- ***h-EYE-energy, Basiskurs; 10-Punkte Übungsprogramm für zu Hause und unterwegs.***
- ***h-EYE-booster / clear EYE ua. aus der health-Workshop-Linie, indem Sie ein gezieltes Übungsprogramm für Ihre Fehlsichtigkeit / Augenkrankheit erlernen für Ihr ganzes Leben!***
- ***Happy Eye: basierend auf dem VisuVitalis 3-Säulen-Konzept kümmern wir uns unter fachkundiger Leitung bei Wind und Wetter um das Wohlgefühl unserer Augen.***