**AUGENSPAZIERGANG am SEE**

* **Verbessern Sie ihre Hand- Augenkoordination**
* **Entspannen und vitalisieren Sie Ihre Augen**
* **Verbessern Sie Ihre Sehgewohnheiten**
* **Nutzen Sie das ganze Potenzial Ihrer Augen**

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für Ihre Augen. Erfahren Sie wie man strapazierte Augen entlastet und mit entspannten Augen die Sehkraft stärken kann.  
Lernen Sie einfache Übungen kennen, die Sie ohne grossen Aufwand ausführen können, um die Lichtempfindlichkeit zu verbessern und das ganze Potential Ihrer Augen optimal zu nutzen.

**Datum/Zeit** Freitag **31. März 18.30-19.30 Uhr**

Samstag**1. April 09.30-10.30 Uhr**

Freitag **21. April 18.30-19.30 Uhr**

Samstag **22. April 09.30-10.30 Uhr**

Freitag **05. Mai 18.30-19.30 Uhr**

Samstag **06. Mai 09.30-10.30 Uhr**

Freitag **02. Juni 18.30-19.30 Uhr**

Samstag **03. Juni 09.30-10.30 Uhr**

Freitag **30. Juni 18.30-19.30 Uhr**

Samstag **01. Juli 09.30-10.30 Uhr**

Freitag **04. August 18.30-19.30 Uhr**

Samstag **05. August 09.30-10.30 Uhr**

Freitag **01. Sept 18.30-19.30 Uhr**

Samstag **02. Sept 09.30-10.30 Uhr**

Freitag **29. September 18.30-19.30 Uhr**

Samstag **30 September 09.30-10.30 Uhr**

**Treffpunkt** Minigolfparkplatz Romanshorn

**Kosten** Fr 15.00 pro Spaziergang

**Anmeldung** Tel 079 344 37 39 oder [info@setum.ch](mailto:info@setum.ch)

**Informationen** [www.setum.ch](http://www.setum.ch)