

# **AugenTraining Online**

**Eine Stunde für Deine Augen: sanfte Bewegungen  
für Nacken und Schultern, Atem- und  
Augenübungen sowie Entspannungstechniken.**

**Jeweils am zweiten Montag im Monat von 18h bis 19h:**

**Pro Lektion: Fr 20.00 / zahlbar via Twint oder E-Banking**

**Gruppengrösse: ab 3 bis 8 Teilnehmer\*innen.**

**Die ZOOM – Einladung folgt nach Anmeldung per Email.**

**Anmeldung & Infos:**

**Karin Arquisch  
dipl. Sehtrainerin und  
Augentherapeutin**

**Mobile: 076 501 7476  
arquisch@sunrise.ch  
www.yogazone.ch**

