



AUGENBASIS

EYE SPACE DAS AUGENWOCHENENDE

7. / 8. September 2024 in und um Basel

Wir lassen unsere Augen in die Natur, den Rhein und die Silhouette der Stadt blicken.

Wir fokussieren den Sternenhimmel und schauen in die Flammen des Feuers.

Wir üben unsere visuelle Wahrnehmung zu erweitern.

Wir lernen Ausgeglichenheit und Balance für ein ermüdungsfreies Sehen.

Mit viel Bewegung, Augenübungen und Meditationen.

Entspannung und Detox von den digitalen Medien.

Mit Monique Steiner, Dipl. Augenoptikerin und Visualtrainerin

ORTE UND ZEITEN

- Samstag, 7.9. 24
16 Uhr: Treffpunkt in der AUGENBASIS :
Blumenrain 32, 4051 Basel
- Ab 21.30 freiwilliges Weggehen von der Langen Erle

- Sonntag, 8.9.24
10 Uhr: AUGENBASIS
- Pause ca. 12.30 bis 14.00
- 16 Uhr Schluss

MITBRINGEN:

- Aktuelle und ältere, schwächere Brillen (falls vorhanden)
- Keine Kontaktlinsen, bitte nur Brille dabeihaben
- Bequeme Kleider für Übungen auf dem freien Feld
- Mätteli
- Picknick für Samstagabend, wer will kann Bräteln. Wir sind auf das Wetterglück angewiesen.

KOSTEN: 230 CHF / Frühbucher bis 31.07. 24 190 CHF

ANMELDESCHLUSS: 31.08. 24

Versicherung ist Sache der Teilnehmer*Innen.

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Rückzug der Anmeldung ist die ganze Gebühr zu bezahlen oder eine Ersatzperson zu finden.

Der Kurs ist nur als Ganzes zu buchen, zwei aufeinander folgende Tage!

Anmeldung für das EYE SPACE DAS AUGENWOCHENENDE:

Name / Vorname:.....

Adresse:.....

Tel..... Email:.....

Geburtsdatum:.....

Datum:..... Unterschrift:.....

moniquesteiner@augenbasis.ch
079 772 92 33