

Workshop

Stressabbau / Entspannung / Augen

Samstag, 08. November 2025 von 09:30-16:30 Uhr



Unsere Augen werden oft müde vom Ablesen und dem visuellen Wahrnehmen im Alltag. Unser Körper und die Augen brauchen Entspannung. Lerne die Augen und den Körper zu entspannen und nimm die Übungen in den Alltag mit. Die Kursleiterin kann die Gebärdensprache.

Treffpunkt: BSFH Berufsschule, Schaffhauserstrasse 430, 8050 Zürich
→ Eingang hinter dem Haus, Oberster Stock

Kursleitung: **Karin Arquisch**, Sehtrainerin & Augentherapeutin,
Yogalehrerin

Programm: **09:30-10:00** Kaffee, Tee, Orangensaft, Nüsse

10:00-12:00 Theorie: Kurzer Input zum Thema Stress
Praxis: Bewegung und Entspannung

Pause: Es wird ein Buffet geben mit Früchten, Nüssen, Brötli, Frischkäse etc. Während diesem Tageskurs soll der Bauch leicht sein.

13:30-16:30 Theorie: Kurzer Input zum Thema Augen
Praktische Übungen für den Alltag
Abschlussrunde

Kosten: Fr. 25.- pro Person

Mitbringen: Bequeme Kleider, Yogamatte (wer keine hat, bitte melden.
Wir haben einige Matten zur Verfügung).

Anmeldung bis am 31.10.2025 per E-Mail oder SMS:

Kiki Burkhardt, christin.burkhardt@bfsug.ch, SMS: 079 103 29 83