

# Augen- und Sehtraining Wittenbach

Unsere Augen sind mit eines der kostbarsten Sinnesorgane unseres Körpers. Täglich helfen Sie uns dabei Sinneseindrücke wahrzunehmen und sind dabei vielen Reizen ausgesetzt. Entspannen und stärken Sie Ihre Augen mit unserem Augentraining.

**Daten :** Montag, 15.09. 14.00 - ca. 15.30 Uhr  
**Farben und deren Einfluss**  
Montag, 06.10. 14.00 - ca. 15.30 Uhr  
**Augentraining**  
Montag, 10.11. 14.00 - ca. 15.30 Uhr  
**Atmung**

**Ort :** Ev. Kirchgemeinde, Vogelherd 16, 9300 Wittenbach

**Infos:** Das Augentraining kann einzeln besucht werden.  
Kosten pro Augentraining CHF 10.00  
**Bitte anmelden!**

**Leitung:** Alessio Grasso , Augenoptiker

**Anmeldung:** Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land  
Telefon 071 388 20 59 oder  
gossau@sg.prosenectute.ch



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen subventioniert, weil dieser in besonderem Masse die Selbstständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.