



# HANDWERKERMARKT mit VERKAUFSOFFENEM SONNTAG



## Augen brauchen mehr als eine Brille

**AUGEN-KONZEPT.** Starres, konzentriertes Sehen am PC, sowie Arbeitsplätze ohne Tageslicht, intensive Naharbeit – das ist für unsere Augen purer Stress. Einen Ausgleich bringen gezieltes Augentraining und eine ausgewogene Vital-Ernährung. Denn: Auch ein Mangel an bestimmten Nährstoffen kann die Sehkraft verschlechtern und Augenprobleme verursachen.

„Mit regelmäßigen Übungen können wir unsere Sehfähigkeit sehr gut beeinflussen“, sagt Agnes Blessing, Inhaberin von Augen-Konzept, Spezialist für optimales, entspanntes Sehen. „Schnell zu erlernende dynamische Augenbewegungen, Übungen zur gleichmäßigen Bildverarbeitung beider Augen, zum Scharfsehen und zur Wahrnehmung kann man täglich machen. Regelmäßige Pausen und Entspannung erhalten die Sehkraft und geben innere Gelassenheit.“

Eine ausgewogene Ernährung trägt zur verbesserten Sehfähigkeit mit räum-

lichem Sehen sowie Farb- und Kontrastwahrnehmung bei, ist die Erfahrung von Agnes Blessing, Optikerin seit über 20 Jahren und seit vielen Jahren tätig als Sehtrainerin und als zertifizierter Vital-Coach: „Sie betrachten den Alterungsprozess vitaler und aus einem völlig neuen Blickwinkel!“ Mit ihrer Leidenschaft für naturbelassenes Essen begleitet Agnes Blessing Leute, die ihr Wissen über gesundheitsfördernde Ernährung in Hinblick auf die Augen erweitern möchten. Darüber hinaus entwickelt die Sehtrainerin Strategien für gesunde und augenschonende Arbeitsbedingungen für Unternehmen mit Bildschirm-Arbeitsplätzen. Ganzheitliches Augentraining mit kompetenter Sehberatung sowie augenfreundliche Vitalkost – Kurse bilden hierfür das Fundament.



Sehen neu erleben

Tel. 07032 944124

[kontakt@augen-konzept.de](mailto:kontakt@augen-konzept.de)

**AUGEN KONZEPT**  
Augentraining Augenernährung

### AUGENKONZEPT – Unser Angebot:

- Augentrainerkurs: Start 19.04.2016 in Nebringen
- Augen-Workshop: am 19.03.2016 bei Optik Karnahl, Böblingen
- Rohkostzubereitungskurse in Herrenberg
- Betriebliche Gesundheitsförderung

Weitere Termine sowie Angebote finden Sie unter:  
[www.augen-konzept.de](http://www.augen-konzept.de)