



Woche des Sehens 2025

www.woche-des-sehens.de



Mitmach-Vortrag in der Stadtbibliothek Viernheim:

Gönnen Sie Ihren Augen eine Auszeit!

Müde Augen vom vielen Lesen, Arbeiten am Bildschirm oder einfach vom Alltag?
Dann ist dieser Mitmach-Vortrag genau das Richtige für Sie!

Die ganzheitliche Sehtrainerin Anja Zingraff zeigt Ihnen einfache und wirksame Übungen, mit denen Sie Ihre Augen entspannen und gleichzeitig stärken können. Erleben Sie, wie gut sich kleine Pausen für Ihre Augen anfühlen und nehmen Sie wertvolle Tipps für Ihren Alltag mit.

 **Wann: 09.10.2025**  **Uhrzeit: 17:00 -18:30 Uhr**

Wo: Stadtbibliothek Viernheim - Satonévri-Platz 1, 68519 Viernheim

Das erwartet Sie:

- **Mitmach-Übungen für entspannte und fitte Augen**
- **Spannendes Augenwissen und Tipps für gesunde Sehkraft**
- **Simulationsbrillen zum Ausprobieren, so sehen Sie, wie sich das Sichtfeld bei verschiedenen Augenerkrankungen verändert**

Zusätzlich haben wir in der Woche des Sehens einen eigenen Bereich in unserer Bibliothek für Sie eingerichtet. Dort finden Sie spannende Informationen rund um Sehen, Sinne und Augengesundheit. Kommen Sie vorbei und gönnen Sie Ihren Augen die Erholung, die sie verdienen! **Anmeldung gerne per Mail unter stadtbibliothek@viernheim.de oder telefonisch unter 06204-988450.**

In Kooperation mit



 **Stadtbibliothek
Viernheim**
Satonévri-Platz 1, 68519 Viernheim