



WANDERWEG ROUTE

MOCH D' AUGN AUF!

 RICHTUNG

 WANDERWEG



**Bad Großpertholz -
da spürt man die
Natürlichkeit!**

Mehr Informationen zum Seh- und Augentraining sowie zu Seminaren und Einzeltrainings finden Sie unter www.augen-weide.at



Mit de Augn, des is kloar,
nimmt ma im Leb'm ja sehr vü wahr.
Vü Eindrücke hat ma dann,
das mas gar net verarbeiten kann.
Oft hat ma woanders sein Sinn
und schaut aufs Wesentliche net richti hin.
Drum kannst nach Perthoiz kemma
und für deine Augn a Auszeit nehma.
Des is wahr und net zan lacha,
bei uns kannst an „Augn- Spaziergang“ mocha.
Der hülft beim Trainiern der Sehkraft ah grad,
weil des a Optikermoasta entwickelt hat.
Du sollst dein Stress über Bord glei werfn
und den Blick fürs Wesentliche wieder schärfn.
Bewusst sollst schau'n und Zeit dir nehma,
da wirst af allerhand Sachan kemma.
Was da sunst als Wanderer entgeht,
obwohls vüleicht genau neb'm deiner steht.
Da heraut in da Natur,
kimmt Entspannung für di und deine Augn dazua.
Denn des wiss ma alle genau,
ma kriagt Kopfweh vo an finstern Gschau!
Dein Blick, er wird neu fokussiert,
und schärfer dann, schau was passiert.
Bei uns gibt's sovü schene Sachan zan Schau'n,
ma muass se nur „HI- SCHAUN“ trau'n.
Drum geh in Ruhe dann den Weg,
der unterm Motto „SEHEN“ steht.
Mia wünsch'n dir / eich vü Freud,
beim ganz bewusst'n Schauen heut!

**Aus der spitzen Feder
von Mundartdichterin
Helga Bauer / Bad Großpertholz**

Pertholz

Bad Gro

SEHWEG

- Spüre die Augenmuskeln
- Zischende Peitsche
- Augen-Yoga
- Augenbeweglichkeitsübung
- Lichtbaden
- Energiepunktmassage

AUGENSPAZIERGANG versch. Stationen zum Üben von Körper- und Sehhaltungen

- Augen bewusst entspannen
- Klopfmassage
- Schmetterlingsübung
- Blickstaffette
- Gehirnhälften aktivieren
- Fingertor



Schenken Sie Ihren Augen mehr Aufmerksamkeit!

Bad Großpertholz
SEHWEG



EINZIGARTIG IN ÖSTERREICH: „Der Sehweg“

Auf dem rund 2,5 Kilometer langen Teil des Naturparkwanderweges sind Stationen mit Übungstafeln zum Sehtraining eingebunden.

Die Übungen sowie deren Auswirkungen sind auf den Tafeln genau beschrieben und leicht durchführbar.

Zusätzlich sind Tafeln mit einem QR-Code angebracht. Diese enthalten weitere Informationen und Koordinationsübungen. Abrufbar sind diese Inhalte mit dem Handy über eine QR-Code-Scanner-App.

Bei diesem Augenspaziergang werden an verschiedenen Stationen unterschiedliche Augenübungen angeführt, die dem Sehsinn und der Augenkoordination dienen. Hier geht es darum, Körper- und Sehhaltungen zu üben, welche die Funktionstüchtigkeit des Sehsinns unterstützen und anregen.

Sie erfahren, wie Sie Ihre müden und erschöpften Augen entspannen können. Sie üben einen dynamischen Wechsel zwischen Sehfunktionen und Sehweisen, um einseitiges belastendes Sehen (z.B. Bildschirmarbeit) und daraus resultierende Sehdefizite zu vermeiden bzw. vorhandenen Sehschwächen entgegenzuwirken.

Die Ansprüche an die visuellen Wahrnehmungen sind hoch wie noch nie. Perfekte Sicht bei Arbeit, Sport und Freizeit bedeuten mehr Lebensqualität und Sicherheit.



Leopold und Roswitha Labschütz haben diesen einzigartigen „SEHWEG“ im Waldviertel gestaltet und mit Unterstützung der Gemeinde Bad Großpertholz und des Landes Niederösterreich der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.

ORF NÖ berichtete im Gesundheitsmagazin „LA VITA“ über die Einzigartigkeit des Sehweges in Bad Großpertholz.

In der „Sommertour“ des **ORF NÖ** wurde ebenso über den Mehrwert des Sehweges berichtet.

Die Berichte des ORF sind unter „www.augen-weide.at“ ersichtlich.

Weiters wurde im Buch „111 Orte im Waldviertel die man gesehen haben muss“ (ISBN 978-3-7408-0346-9) den Vorzügen des Sehweges ein Kapitel gewidmet.

Das Ziel ist die Prävention, das rechtzeitige Gegensteuern – organgerechtes Sehverhalten ist lernbar.

Sowie z.B. unsere Rückenmuskeln sind auch die Augenmuskeln trainierbar, sodass sie gestärkt und aktiviert werden.

Durch die aktuelle Standortbestimmung und Reflexion der persönlichen „Sehweise“ können die Fehlsichtigkeit und die daraus resultierenden körperlichen Beschwerden wesentlich beeinflusst werden.

