

## **Uschi Ostermeier-Sitkowski, Heilpraktikerin, Sehtrainerin und Yogalehrerin**

Oberhofer Str. 28, 87471 Durach/Kempton, Tel. 0831/60647, Fax 5909708, [info@augentraining-praxis.de](mailto:info@augentraining-praxis.de)

---

# Yoga - Meditation - Sehtraining Seminare 2010

**16. – 23. Januar 2010**

***Yoga Pilates und Skilanglauf***

Naturhotel Chesa Valisa, Kleinwalsertal

Information und Anmeldung bei mir

oder [www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at)

**29./30. Januar 2010**

***Augentraining – Gut sehen ein Leben lang***

Volkshochschule Augsburg

Anmeldung und Information: Volkshochschule Augsburg, Tel. 0821/50265-0

**21. – 28. Februar 2010**

***Von der Bewegung in die Stille - mit Yoga und Skilanglauf***

Hotel Kaufmann, Roßhaupten bei Füssen

Info: Neue Wege Seminare & Reisen, Euskirchen, Tel. 02255/95910, [www.neuweege.com](http://www.neuweege.com)

**06. – 13. März 2010**

***Yoga & Pilates***

Hotel Vier Jahreszeiten, Pitztal, Tirol

Information und Anmeldung bei mir

oder [www.hotel-vier-jahreszeiten.at](http://www.hotel-vier-jahreszeiten.at)

**17. – 24. April 2010**

***Yoga für den Rücken – in der Ruhe liegt die Kraft***

Haus am Watt, Nordsee

Info: Neue Wege Seminare & Reisen, Euskirchen, Tel. 02255 – 950095, [www.neuweege.com](http://www.neuweege.com)

**8. Mai 2010**

***Augentraining – Gut sehen ein Leben lang***

Volkshochschule Augsburg

Anmeldung und Information: Volkshochschule Augsburg, Tel. 0821/50265-0

**23. – 30. Mai 2010**

*Yoga für den Rücken – in der Ruhe liegt die Kraft*

Adrasan Center, Lykische Küste, Türkei

Info: Neue Wege Seminare & Reisen, Euskirchen, Tel. 02255 – 950095, [www.neuwege.com](http://www.neuwege.com)

**12. Juni 2010**

*Augentraining – Gut sehen ein Leben lang*

Volkshochschule **Kempten, Allgäu**

Anmeldung und Information: Volkshochschule Kempten, Tel.0831/7049650

**04. – 11. September 2010**

*Klar sehen mit Licht und Farbe*

Naturparadies Alonissos, Griechenland

Info und Anmeldung bei mir

**02. – 09. Oktober 2010**

*Yoga, Meditation & Achtsamkeit*

Ouranos Club, Corfu, Griechenland

Info: Neue Wege Seminare & Reisen, Euskirchen, Tel. 02255 – 950095, [www.neuwege.com](http://www.neuwege.com)

Zu allen Seminaren gibt es gesonderte Programme, die bei den jeweiligen Veranstaltern bzw. bei mir angefordert werden können.