

# Ontspannen zien

Nieuwjaarsbijeenkomst VWI 2026  
Iris van 't Leven Iris Advies



1

Even stilstaan bij:

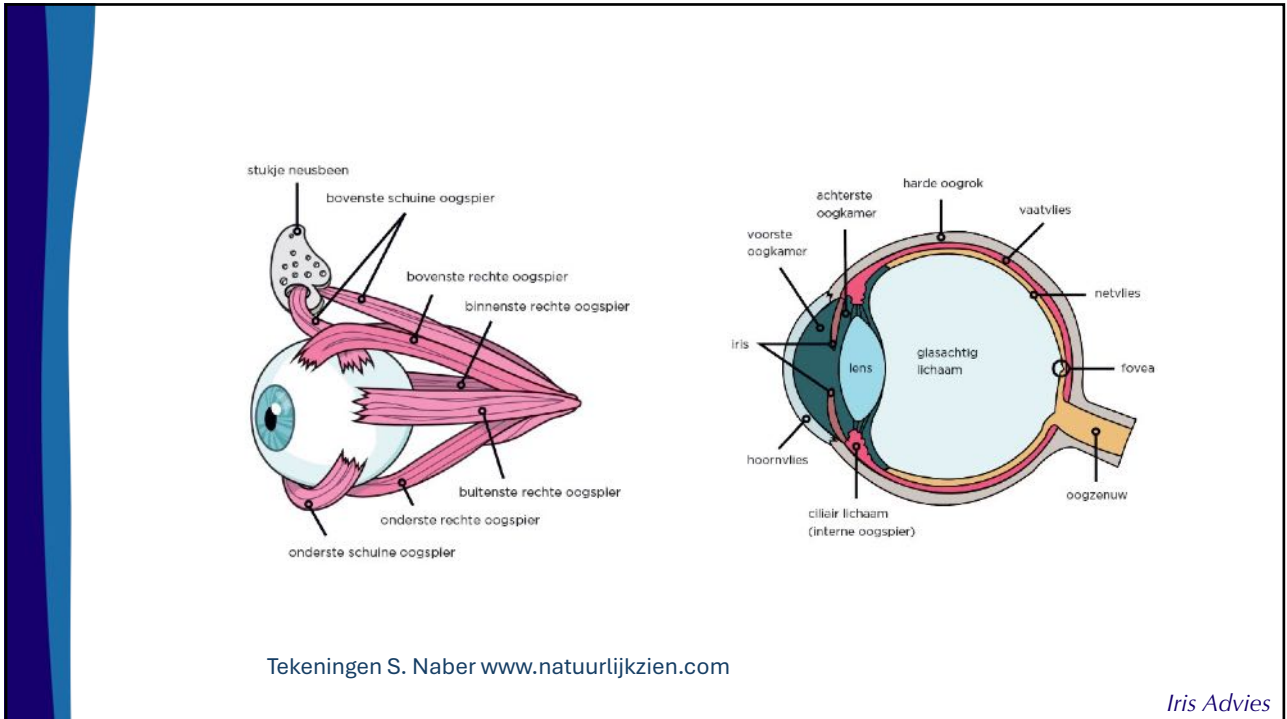
Waarvan worden je ogen moe?

Hoe voelt dat?

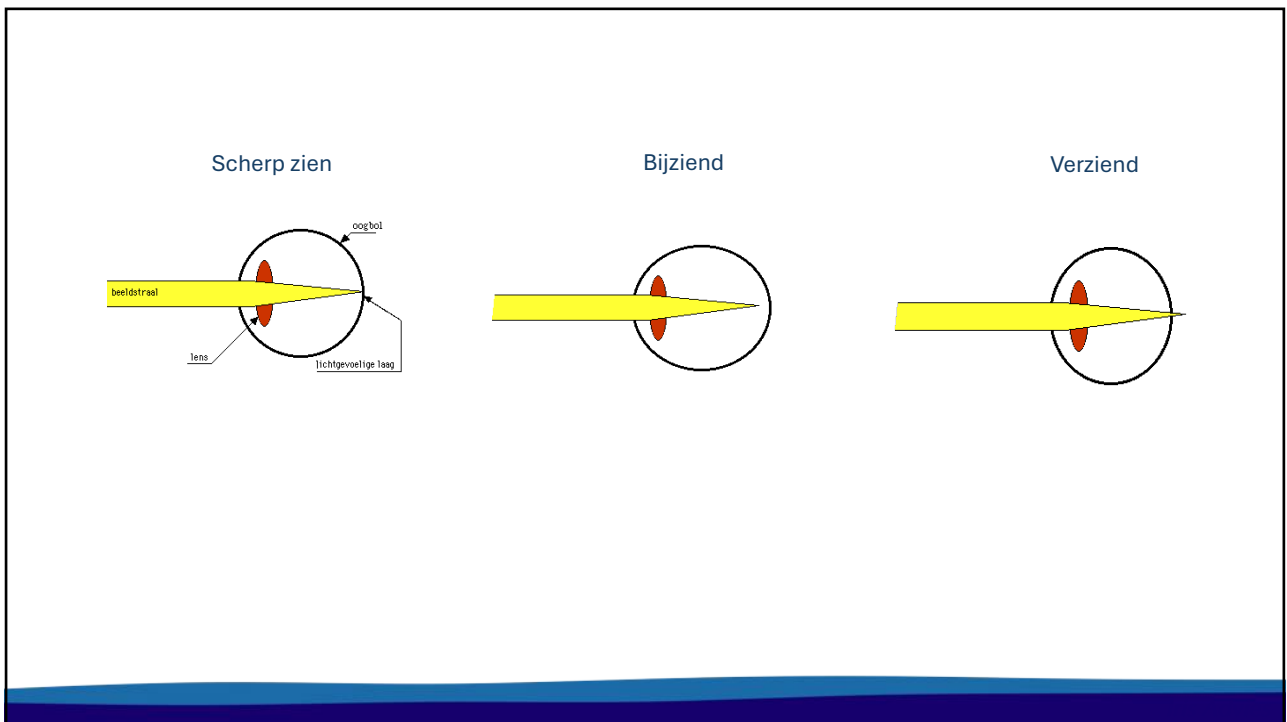
Wat voor klachten kan je ervan krijgen?

Iris Advies

2



3



4

## Natuurlijke kijkgewoonten

- Ontspan
- Verspring
- Adem
- Knipper



5



*Iris Advies*

6



7

## Wil je meer weten en ervaren:

- Via Under The tree Arnhem <https://www.underthetree.nl/>:
  - Workshop Ontspannen zien, te Arnhem, 26 april 14.00-16.00
  - Workshops met open inschrijving:  
andere data op basis van belangstelling
  - Een-op-een advies
  - Onderdeel van balansdag elke maand / workshops voor bedrijven  
1<sup>e</sup> balansdag 26 februari
- Workshops op maat: Iris Advies, [I.vantleven@iris-advies.nl](mailto:I.vantleven@iris-advies.nl)
- Zelf lezen: S. Naber [www.natuurlijkzien.com](http://www.natuurlijkzien.com)

8