

**WAS TUN, WENN DIE ARME BEIM LESEN IMMER LÄNGER WERDEN ?
ODER BEI VIEL COMPUTERARBEIT MIT MÜDEN, TROCKENEN,
BRENNENDEN UND BLENDEMPFLINDLICHEN AUGEN?
BESSER KANNS AUCH OHNE BRILLE WERDEN!**



ZIELGRUPPE

Der Kurs ist für Menschen mit und ohne Fehlsichtigkeit (wie Kurz- und Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen) geeignet, die etwas für ihre gestressten Augen tun möchten und gutes entspanntes Sehen lernen wollen.

TERMINE

Einführung Sa/So 24.-25. März
Fortsetzung Sa/So 14.-15. April

ZEITEN

Sa 10.00-13.00/15.00-18.00
So 10.00-13.00
Alle Kurse inkl. Nachtwanderung
am Samstag ca. 21.45-22.30 Uhr

ORT

Hofmark Gesundheitszentrum Rohrbach

KOSTEN

150,00 EUR je WE inkl. Skript,
Studentenrabatt möglich

TEILNEHMERZAHL: max. 12

LEITUNG

Susanne Sußner ist Heilpraktikerin und Ganzheitliche Seh- und Augentrainerin, mit langjähriger Erfahrung in Körper- und Energiearbeit wie Cranio-Sacral-Therapie, Qigong, Beckenboden-Yoga und Meditation.

ANMELDUNG

karenspradley@hmtz-rohrbach.de
heilpraxis@susannesussner.de
oder T. 08442-954 990 / 0911-40 88 493

EINFACH BESSER SEHEN - GANZHEITLICHES SEH- UND AUGENTRAINING 2018

Ein Kurs mit einfachen und effektiven Augenmeditationen und Sehübungen an zwei Wochenenden in Rohrbach. Lass dich inspirieren und entwickle gemeinsam mit anderen mehr Bewusstheit für Augen und Sehen, um die Sehkraft zu stärken und den Sehkomfort zu steigern!

KURSBESCHREIBUNG

Wir werden unser eigenes Sehverhalten erforschen auch unter der Fragestellung, welche Lebensumstände (Arbeit, Heim, Ernährung, Bewegung ...) und welche emotional/mentale Prägungen auf das eigene Sehen und die eigene Wahrnehmung einwirken, um von dort aus neue Sichtweisen und Perspektiven zu erkunden und zu integrieren.

Informationen mit viel Wissenswertem rund ums Sehen (Anatomie der Augen und des Sehsystems, Einfluss von Licht, Ernährung, Stress usw.) wechseln sich ab mit Augen- und Sehspielen zur Entspannung und Belebung der Augen und des Sehsystems.

- die Beweglichkeit der Augen
- die Fähigkeit des Scharfstellens von Nah auf Fern
- das beidäugige Sehen
- das periphere Sehen
- das Zusammenspiel der Augen
- die Gehirnintegration
- die Entspannung der Augen

TEIL 1: EINFÜHRUNG SA/SO 24.-25. MÄRZ

Standortbestimmung, welche Glaubensmuster sind beim Sehen wirksam, Grundübungen des Ganzheitlichen Seh- und Augentrainings, Ernährung für die Augen, Augen und Computer/ Fernsehen – Ergonomie am PC-Arbeitsplatz, blaues Licht – die neue Herausforderung für die Augen im LED-Zeitalter, persönlicher Übungsplan

TEIL 2: FORTSETZUNG SA/SO 14.-15. APRIL

Vertiefung bestimmter Grundübungen, gezielte Übungen und Sehspiele bei bestimmter Augen- und Sehproblemen, Unterschiede zwischen linkem und rechtem Auge, Energetisch-emotionale Blockaden im Sehsystem aufspüren und die Blickrichtungen befreien, Heilkraft von Licht und Farbe. Seh- und Augenparcours für Zuhause.