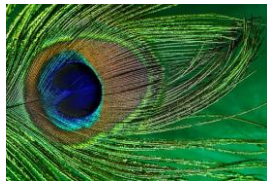


Ganzheitliches Sehtraining

Lebendige, gesunde Augen wollen frei sein, sich bewegen, in die Weite schauen, bunte Farben sehen und sich ausruhen.

Sehstörungen sind oft Ausdruck von körperlichen Verspannungen, Anspannung der Augenmuskulatur, emotionellen Blockaden und unnatürlichen Seh- und Lebensgewohnheiten wie zum Beispiel viel Nah- und Bildschirmarbeit.

In der Freizeit - in einer Atmosphäre von Ruhe und Gelassenheit - fällt es leichter, die Augen und den ganzen Körper zu entspannen und den Geist zur Ruhe kommen zu lassen.



In diesem Seminar werden Möglichkeiten aufgezeigt,

- ❖ die Augenmuskeln zu trainieren,
- ❖ deren Überanstrengungen zu vermeiden,
- ❖ Fehlsichtigkeiten langfristig zu verbessern und
- ❖ die Sehfähigkeit dauerhaft zu erhalten.

Das Seminar richtet sich an alle Menschen, die ihren überanstrengten Augen und dem ganzen Körper etwas Gutes tun möchten, bereits an Sehstörungen wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit etc. oder an Problemen mit den Augen leiden.

Die Erfahrung und die Entspannung der Augen durch das Wochenende kann von den Teilnehmenden direkt in den Alltag integriert werden, um im täglichen Üben die eigene Sehkraft zu verbessern oder mit Praxis-Tipps Patienten zu unterstützen.

Seminarinhalte

Theorie und viel Praxis, die alltagstauglich ist:

- Übungen der Gehirnintegration
- Klassische Augenübungen
- Atemübungen
- Wahrnehmung und Achtsamkeit für Körper und Augen
- Phantasiereisen
- Augenentspannung
- Yoga Nidra für die Augen

Seminarleitung:

Uschi Ostermeier Sitkowski

Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Sehtrainerin, ausgebildet bei Dr. Janet Goodrich 1988.

Neben ihrer eigenen Praxis in Kempten/ Allgäu leitet sie seit vielen Jahren Seminare im In- und Ausland, in der Lehrerfortbildung und in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

Frau Ostermeier-Sitkowski ist Autorin zahlreicher Bücher zu den Fachgebieten Augentraining und Yoga, sie ist Mitbegründerin des Sehforums Münden und Mitorganisatorin der Internationalen Konferenz für Ganzheitliches Sehen in München 1995 und in Tutzing 2007.

„Es ist mir ein Anliegen, meine eigenen positiven Erfahrungen der letzten 30 Jahre weiter zu geben und zu vermitteln, dass das Sehen kein starrer Zustand, sondern ein lebendiger Prozess in Bewegung und Veränderung ist und dass ich selbst etwas tun kann, um meine Sehkraft zu stärken.“

Näheres unter: www.augentraining-praxis.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar „Sehtraining“ an:

0 27./ 28. Oktober 2018

Name, Anschrift, Telefon, Email :

Bei Rücktritt von der Anmeldung bis 6 Wochen vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr zurück überwiesen. Bei Rücktritt bis 3 Wochen vor Beginn des Kurses werden 50 % der Gebühren erstattet. Bei einer Absage des Kurses innerhalb von 3 Wochen vor Beginn des Kurses können wir keine Erstattung mehr berücksichtigen. Möchten Sie von der Anmeldung zurücktreten, muss die Rücktrittserklärung schriftlich erfolgen.

Sollte der Kurs wegen Krankheit des Dozenten oder aus anderen Gründen ausfallen, werden die bereits bezahlten Kursgebühren rückerstattet. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Die KursteilnehmerInnen handeln auf eigene Gefahr. Die Teilnahme an den Wochentagen / Wochenenden ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Schadensersatzansprüche – gleich aus welchem Rechts-grund – gegen die Dozenten oder Dritte sind ausgeschlossen.

Mit der Anmeldung übermittelte Daten werden in der Schule ausschließlich zum Zweck der Kursdurchführung gespeichert. Anschriften der TeilnehmerInnen werden über eine Liste den jeweils anderen TeilnehmerInnen zugänglich gemacht, sofern kein diesbezüglicher Widerspruch bei der Anmeldung erfolgt.

Datum, Unterschrift

Seminardaten

Termin: 27. / 28. Oktober 2018
Zeiten: samstags von 10 - 17 Uhr
sonntags von 10 - 13 Uhr
Teilnehmerzahl: 8 – 12
Kosten: 175 Euro

Bitte außer Schreibzeug und bequemer Kleidung eine Kleinigkeit für ein gemeinsames vegetarisches Mittagsbuffet mitbringen.

Bitte an den Kurstagen keine Kontaktlinsen tragen.

Wir bitten um Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto:

IBAN DE92217500000013010048
BIC NOLADE21NOS

Ort:



Praxis-Seminar für den Alltag

Sehtraining Balsam für die Augen

