

Programm

bei **kuck mal**
Ihr Optiker
für die ganze Familie

Holstenstr. 6
Kaltenkirchen
Tel. 04191-954240

Ganzheitliches Augentraining

Digitale Geräte, langes Sitzen, trockene Luft, Stress und Krankheit können Augen und Sehverarbeitung sehr anstrengen.

Ganzheitliches Augentraining:

- ist Prävention
- kann Sehen & Sehverarbeitung verbessern
- sorgt für Augenmuskel- und Nerven Entspannung
- fördert Bewegung v. Augen, Nacken, Schultern, Becken, Füßen
- unterstützt den Tränenfilm als Schutz vor trockenen Augen
- unterstützt die Durchblutung der Netzhaut
- weitet und aktiviert das Sichtfeld
- stärkt die Konzentration
- ist leicht in den Sehalltag integrierbar

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Übungen werden individuell ausgesucht.

Du erhältst Seminarunterlagen und einen

GUTSCHEIN für eine unverbindliche

Augenmessung durch mich, beim Optiker

kuck mal in Kaltenkirchen. Mit aktuellen

Messwerten kann ich dich individuell beraten und mit gezielten Übungen unterstützen.



3x dienstags 14. +28. Mai + 11. Juni

19.00 - 21.00 Uhr

180 € Bitte anmelden!

Workshop: Farb-Spaß

Eintauchen in die Kraft der Farben.

Farbbrillen entspannen das Sehen. Sie wirken auf Emotionen, Körper & Gedanken beruhigend, belebend oder klärend... je nach Farbe.

Mi. 17. April 18.30 - 20.00 Uhr 20 €



Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!



Programm

bei **SORINA**

Lise-Meitner-Weg 9 Tel. 04191-89769

Kaltenkirchen • www.sehschulung.de

Innere Ruhe mit Feuer & Klangschalen finden

Weibliche Kraft stärken & integrieren. Auszeit für Frauen ♥

In unserer Zeit voller Veränderung und Unsicherheit, ist die innere Mitte und das Schöpfen aus der eigenen Kraft besonders wichtig. Das **Vollmond-Feuer** im Garten reinigt das Energiefeld und stärkt Selbst- & Urvertrauen. Die Klangschalen entspannen und harmonisieren das Energie-, Muskel- und Nervensystem. Zusätzlich stärkt die geführte Meditation Intuition, Augen, Körper, Geist & Seele.

Auszeit in kleiner Gruppe:

Mo. 25. März 18.00 - 20.30 Uhr 40 €

Mi. 24. April 19.00 - 21.30 Uhr 40 €

Do. 23. Mai 19.00 - 21.30 Uhr 40 €

Mo. 19. Aug. 19.00 - 21.30 Uhr 40 €



Ganzheitliches Augentraining

3 Monate - Einzelcoaching

12 x Einzelunterstützung zur Seh- und Augenentspannung. Zur Vorbeugung und Verbesserung der Sehverarbeitung.

1x pro Woche jeweils 1,5 Std.

- Augenmessung bei **kuck mal**
- Beratung zu deinen Augen
- individuelle Augenübungen
- Training des beidäugigen Sehens
- evtl. Farbbrillen Unterstützung
- evtl. Training mit der Rasterbrille



- Augen-, Schulter-, Nacken- & Nervenentspannung
- Augen- & Körperunterstützung durch Yoga & Meditation
- Ursachenlösung durch Trauma- & Emotionskettenlösung
- Befreiung des Vagus- = Entspannungsnervs
- Klangschalenbehandlung
- Tipps für den Alltag
- Seminarunterlagen

12 x 1,5 Std. (statt 960 €) nur 780 € in Präsenz oder per ZOOM

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!

SORINA im *Haus der Begegnung*

Gerberstraße 2
25451 Quickborn
Tel. 0176 402 915 80
Sorina: 04191-89769
www.haus-der-begegnung.net



Seh-Spaziergang am See

Treffpunkt: Hotel Restaurant Seegarten
Harksheider Weg 258 25451 Quickborn

Beim Spaziergang genießen Augen, Körper & Seele die Kraft der Natur. Durch Übungen aus dem ganzheitlichen Augentraining entspannen Nerven, Augenmuskeln und Sehverarbeitung. Das Blickfeld wird größer, der Kontakt zum 3. Auge, der Zirbeldrüse und den Selbstheilungskräften wird unterstützt. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Hintergrundwissen zu den Augen und praktische Tipps für den Sehalltag machen den Seh-Spaziergang zu einem nachhaltigen Erlebnis.

Sa. 25. Mai 11.00 - 12.30 15 €

Sa. 31. Aug. 11.00 - 12.30 15 €

Bitte anmelden!



Treffpunkt:
Schmetterlingsgarten Kaltenkirchen

Freizeitpark Im Grunde 3
Parkplatz am Schießstand

Sa. 15. Juni 11.00 - 12.30 15 €

Sa. 28. Sept. 11.00 - 12.30 15 €

Spende für den Park ist willkommen.

Bitte anmelden!



Augen Yoga

Achtsame Übungen aus dem Yoga & dem ganzheitlichen Augentraining gleichen das Seh- & Nervensystem aus. Sie lösen Verspannungen der Augen-, Schulter- & Nackenmuskeln. Das Gleichgewicht wird gestärkt und das Becken entspannt. Der Blick wird weiter und trockene Augen feuchter.

Es kann auch auf dem Stuhl gesessen werden. Eigene Yogamatte, Kissen, bequeme Kleidung, Socken, ... gerne mitbringen.

Do. 4. Juli 15.00 - 16.30 Uhr 20 €

Bitte anmelden!



SORINA im *Haus der Begegnung*

Gerberstraße 2
25451 Quickborn
Tel. 0176 402 915 80
Sorina: 04191-89769
www.haus-der-begegnung.net



Tag der offenen Tür

Das vielfältige Team vom ganzheitlichen Gesundheitszentrum *Haus der Begegnung* stellt sich mit wundervollen Menschen, Wohlfühlräumen, interessanten Vorträgen, Mitmachaktionen, Infoständen & Tombola vor.

So. 24. März 10.00 - 21.00 Uhr

Ganzheitliches Augentraining

Digitale Geräte, langes Sitzen, trockene Luft, Stress und Krankheit können Augen und Sehverarbeitung sehr anstrengen.

Ganzheitliches Augentraining:

- ist eine hervorragende Prävention
- kann Sehen & Sehverarbeitung verbessern
- sorgt für Augenmuskel- & Nervenentspannung
- fördert Bewegung v. Augen, Nacken, Schultern, Becken, Füßen
- unterstützt den Tränenfilm als Schutz vor trockenen Augen
- unterstützt die Durchblutung der Netzhaut
- weitet und aktiviert das Sichtfeld
- stärkt die Konzentration
- ist leicht in den Sehalltag integrierbar

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Die Übungen werden individuell ausgesucht. Du erhältst Seminarunterlagen und einen **GUTSCHEIN** für eine unverbindliche Augenmessung durch mich, beim Optiker **kuck mal** in Kaltenkirchen. Mit aktuellen Messwerten kann ich dich individuell beraten und mit gezielten Übungen unterstützen.

3x donnerstags 1. + 15. + 29. Aug. 16.30 - 18.30 Uhr
180 € Bitte anmelden!

Gerne stehe ich für Fragen, Einzelschulungen, Energiearbeit, Vorträge und Seminare zur Verfügung.

Ich freue mich dich auf deinem Weg zu innerer Ausgeglichenheit und besserem Sehen zu begleiten.

Bis bald

Sorina

Augenoptikmeisterin, Sehtrainerin, Kinderoptometristin, Spirituelle Lehrerin, Feng Shui Beraterin, Yoga Lehrerin. Seit über 20 Jahren unterstütze ich Erwachsene & Kinder ganzheitlich. Wertvolle Bestandteile sind die Ursachen & Trauma Lösung, Klangschalenbehandlung und Massagen.

Neugierig? Ruf einfach an ❤️



Sorina Moesges

Tel. 04191-89769 • www.sehschulung.de