

## Programm

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

Holstenstr. 6  
Kaltenkirchen  
Tel. 04191-954240

### Farbbrillen gegen Winterblues

Eintauchen in die Wirkung der Farben.  
Energie, Freude, Lebendigkeit & Ruhe genießen.

**Mi. 21. Jan.** 18.30 - 19.30 Uhr 20 €

**Mi. 18. März** 18.30 - 19.30 Uhr 20 €



### Ganzheitliches Sehtraining

für entspanntes Sehen trotz PC, Handy, Lichtempfindlichkeit, ...

- Du kennst trockene, juckende oder müde Augen?
- Sind Sehprobleme, Schwindel, Nacken- oder Kopfschmerzen häufige Begleiter? Das muss nicht sein!

Wir gehen der Ursache auf den Grund. Die Übungen werden nach einer unverbindliche Augenmessung von mir bei **kuck mal** individuell ausgesucht.

**Grundkurs: bei kuck mal & per ZOOM**

**3x dienstags** 18.30 - 21.30 Uhr 180 €

**3. + 17. Feb. + 3. März**

**15. + 29. Sept. + 27. Okt.**



### NEU Sehtraining zum Dranbleiben

Wir wiederholen & vertiefen bekannte Übungen  
für alle die den Grundkurs - Sehtraining bei mir gemacht haben.

**dienstags** 18.30 - 19.30 Uhr **bei kuck mal & per ZOOM**

**13.Jan., 10.Feb., 10.März, 14.April, 19.Mai, 9.Juni, 14.Juli,**

**1x im Monat** je 29 € 6 Termine nur 150 €

### Augen-Yoga für den Seh-Alltag

- Entlastet angestrengte Augen & verspannte Schultern/Nacken
- Einfache Übungen aus dem Yoga & Sehtraining im Stehen und Sitzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**mittwochs** 18.30 - 19.30 Uhr **bei kuck mal & per ZOOM**

**10.Dez., 14.Jan., 11.Feb., 11.März, 8.April, 6.Mai, 3.Juni, ...**

**1x im Monat** je 20 € 6 Termine nur 98 €

### Augen-Batterie

- Aufladen erschöpfter Augen
- Unterstützt trockene Augen, Netzhaut-, Linsen-, Muskel- & Nervenprobleme

**mittwochs** **bei kuck mal & per ZOOM**

**26.Nov., 17.Dez., 28.Jan., 25.Feb., 25.März, 22.April, 20.Mai, ...**

**½ Std.** 18.30 - 19.15 Uhr **1x im Monat** je 10 €



**Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!**



## Programm

bei **SORINA**

Lise-Meitner-Weg 9 Tel. 04191-89769  
Kaltenkirchen • [www.sehschulung.org](http://www.sehschulung.org)

### Augen-Wellness

Verwöhnen lassen mit wärmenden & kühlenden Augenaufgaben.

Entspannen, entgiften, aufladen ♥

Sehr erholsam und regenerierend.

**Mo. 1. Dez.** 19.00 - 21.00 Uhr 60 €

**Mo. 19. Jan.** 19.00 - 21.00 Uhr 60 €

**Mo. 30. März** 19.00 - 21.00 Uhr 60 €

### Loslassen & Auftanken

Das **Vollmond-Feuer** im Garten reinigt & stärkt Klarheit. Die Klangschalenklänge im Meditationsraum entspannen und die Meditation füllt mit frischer Energie für neue Sichtweisen.

**Auszeit in kleiner Gruppe:**

**Fr. 5. Dez.** **Feuer & Klang** 19.00 - 21.30 Uhr 40 €

**Sa. 31. Jan.** **Feuer & Klang** 16.00 - 18.30 Uhr 40 €

**Mo. 2. März** **Feuer & Klang** 19.00 - 21.30 Uhr 40 €



### Emotionen klären mit den Elementen

**Feuer, Wasser, Erde & Luft sind unsere Urelemente.**

Sie beeinflussen unser Chakren System und unsere Emotionen. In den Elementen sind die Naturwesen zu Hause. Du lernst deine Vier- Elemente kennen, harmonisieren und stärken. Du erfährst deine Beziehung zu den Naturwesen und der Erde. Freude und Leichtigkeit bekommen mehr Raum im Leben.

**4 x donnerstags** 19.00 - 21.00 Uhr **per ZOOM & bei SORINA**  
**20. + 27. Nov. + 11. + 18. Dez.** Kurs 180 €

### Reinigung, Ruhe, Klarheit, Stabilität & Schutz durch Chakren-Kraft



Derzeit verändern sich Energien sehr schnell, dies kann zu Erschöpfung, Konfusion, Unruhe, Sehproblemen, Schwindel, ... führen. Ausgleich deiner Energien + Ausbildung.

**8 x montags** 19.00 - 21.00 Uhr

**per ZOOM & bei SORINA**

**20. + 27. April + 4. + 11. + 18. Mai + 1. + 8. + 15. Juni**

Kurs 360 € 45€/Abend

**Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!**

## SORINA im Gesundheitszentrum

### *Haus der Begegnung*

Gerberstraße 2

25451 Quickborn

Tel. 0176 402 915 80

Sorina: 04191-89769

[www.haus-der-begegnung.net](http://www.haus-der-begegnung.net)



### Impulstag: **Verlust - Trauer - neue Wege**

Unterstützung vom Team: **So. 1. Februar** 10 - 15 Uhr  
Sorina: Oft geht Trauer & Angst mit Sehverschlechterung einher.  
**Augen-Meditation** um Trauer, Wut & Schmerz aus den Augen zu entlassen, um den Blick wieder frei für Lebensfreude zu bekommen. ca. 30 Min.

### Impulstag: **Für Kinder & Eltern**

Unterstützung vom Team: **So. 15. Februar** 10 - 15 Uhr  
Sorina: Vortrag. Erkennung von Sehschwächen bei Kindern 1 Std.

### Seh-Spaziergang

Beim Spaziergang am See tanken Augen, Körper & Sinne auf. Die Natur unterstützt das innere Gleichgewicht, individuelle Infos zu den Augen & Übungen aus dem ganzheitlichen Sehtraining machen den Spaziergang zu einem nachhaltigen entspannenden Erlebnis. **1. Samstag im Monat**

#### Treffpunkt:

#### **Hotel Restaurant Seegarten - Quickborn**

Harksheider Weg 258

**samstags 14.00 - 15.30 Uhr 20 €**

**7. März, 9. Mai, 4. Juli, 5. Sept.**



#### Treffpunkt:

#### **Freizeitpark Kaltenkirchen**

Parkplatz am Schießstand  
Im Grunde 3

**samstags 6. Juni, 10. Okt. 14.00 - 15.30 Uhr 20 €**

### Ganzheitliches Sehtraining

**für entspanntes Sehen trotz Handy, PC, Lichtempfindlichkeit, ...**

- Du kennst trockene, juckende oder müde Augen?
- Sind Sehprobleme, Schwindel, Nacken- oder Kopfschmerzen häufige Begleiter?

Das muss nicht sein! Wir gehen der Ursache auf den Grund.

Die Übungen werden individuell ausgesucht.

Bestandteile sind:

Seminarunterlagen und ein **GUTSCHEIN** für eine unverbindliche Augenmessung durch mich, beim Optiker **kuck mal** in Kaltenkirchen.



**3 x donnerstags im Gesundheitszentrum  
Haus der Begegnung:**

**13. + 27. Nov. + 4. Dez. 10.00 - 13.00 Uhr 225 €**

**16. + 30. April + 21. Mai 10.00 - 13.00 Uhr 225 €**

**5. + 19. Nov. + 3. Dez. 10.00 - 13.00 Uhr 225 €**

**Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!**

### **Augen-Auszeit an der Ostsee im Hotel Gutshaus Stellshagen** **Klar Sehen & Wohlfühlen mit ganzheitlichem Sehtraining**

**Pauschalangebot – Pfingstwoche**

**So. 24. - Fr. 29. Mai 2026**

- Reichhaltiges vegetarisches Frühstückbuffet
- Abendessen: Suppe, Salatauswahl, warme Gerichte, Dessert
- 100% Bio-Qualität, vegetarisch, eigene Bioland-Landwirtschaft
- Nutzung des Saunabereichs uvm.

**Mo - Fr 11.00 - 13.00 Uhr Zeit für die Augen mit Sorina**

Angestrengte, trockene oder müde Augen?

Konzentrations- oder Sehprobleme?

Das muss nicht sein!

Gemeinsam gehen wir der Ursache auf den Grund.

- Hintergrundwissen zu den eigenen Augen
- Seh-Spaziergang: Augen & Seele tanken die Kraft der Natur
- Individuelle Augenübungen
- Die Augen genießen & regenerieren
- Tipps für den Seh-Alltag

Pauschale bitte übers Hotel buchen:

**Hotel Gutshaus Stellshagen**

**Lindenstraße 1 23948 Stellshagen**

**Tel. 03882544-0**

**[www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)**

**[info@gutshaus-stellshagen.de](mailto:info@gutshaus-stellshagen.de)**



### **Klar Sehen & Wohlfühlen mit ganzheitlichem Sehtraining**

**Seminar ohne Übernachtung bei mir buchbar.**

Begrüßung am Sonntag 16.00 Uhr + 5 x 3Std. 440 €

Gerne stehe ich für Fragen zur Verfügung

mit liebem Gruß *Sorina*

