

Programm

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

Holstenstr. 6
Kaltenkirchen
Tel. 04191-954240

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.

Grundkurs: bei kuck mal & per ZOOM

3x dienstags 18.30 - 21.30 Uhr 249 €

15. + 29. Sept. + 13. Okt.



NEU Sehtraining für „Dranbleiber“

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

1.Sept., 6.Okt., 3.Nov., 8.Dez., ...

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

Augen-Yoga für den Seh-Alltag

- Entlastet angestrenzte 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

9.Sept., 7.Okt., 4.Nov., 2.Dez., ...

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



22.Juli, 23.Sept., 21.Okt., 18. Nov., 16.Dez., ...

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

Oft müde?

Müdigkeit ist ein Signal der Seele, dass Disharmonie im Energiesystem vorliegt.

In Einzelarbeit gehen wir der Ursache auf den Grund und schaffen Raum für Energie & Leichtigkeit.

Nach Terminabsprache bei SORINA Std. 90€

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!



Programm

bei **SORINA**

Lise-Meitner-Weg 9 Tel. 04191-89769
Kaltenkirchen • www.sehschulung.org

Augen-Wellness

Verwöhnen lassen mit wärmenden & kühlenden Augenaufgaben.

Entspannen, entgiften, aufladen ♥

Sehr erholsam und regenerierend.

Sa. 04. Okt. 16.00 - 18.30 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:

Sa. 12. Sept. Klangschaalen 16.00 - 18.00 Uhr 30 €

Fr. 25. Sept. Feuer & Klang 19.00 - 21.00 Uhr 40 €



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

14.+ 21.+ 28.Sept.+ 5. + 12. + 26.Okt.+ 16. + 23.Nov.

Kurs 360 € 45€/Abend

Chakren-Treff für Fortgeschrittene

per ZOOM & bei SORINA

Mo., 7. Sept. 19.00 - 21.00 Uhr 45€

Der Weg ins Licht®

Stabilisiert das Energiesystem – ein wichtiger Anker - in dieser unruhigen schnellen Zeit. Das viertägige Intensivseminar gibt Sicherheit in die eigene Wahrnehmung und löst ungesunde Bindungen. Es gibt Unterstützung zur Lebensaufgabe. Klare Neuausrichtung auf die Energien der neuen Zeit. Urvertrauen, Freude und Leichtigkeit bekommen mehr Raum im Leben.

4 x donnerstags 19.00 - 21.00 Uhr per ZOOM & bei SORINA
Do/ Fr/Sa/So 25.+26.+27.+28.Okt. 3600€

Gerne stehe ich für ein Gespräch/Treffen zur Verfügung ♥

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!



Ausbildung zum/zur Kursleiter/in Ganzheitliches Sehtraining bei Sorina

Kläre Dein Sehen,
stärke Deine Augen
und begleite Menschen raus aus Sehstress,
Müdigkeit & Überlastung.



Ganzheitlich. Natürlich. Wirksam.

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

Sa. 5. Sept. 14.00 - 15.30 Uhr 20 €

Treffpunkt:

Freizeitpark Kaltenkirchen

Parkplatz am Schießstand

Im Grunde 3



Sa. 1. Aug., 10. Okt. 14.00 - 15.30 Uhr je 20 €

Vortrag: Seh-Training NEU gedacht

Was ist Ganzheitliches Sehtraining?

- Wie Anatomie, Gedanken, Emotionen & Fremdenergien das Sehen beeinflussen
- Seh-Training stärkt Selbstfürsorge & Gesundheit
- Entspannungsgenuss mit Schnupperübungen

Do., 10. Sept. 18.00 - 20.00 Uhr

Eintritt frei

im Haus der Begegnung & **per ZOOM**

Bitte anmelden!

Augen-Yoga

- Entlastet angestrengte Augen & verspannte Schultern/Nacken
- Einfache Übungen aus dem Yoga & Seh-Training.
- Es kann auf dem Stuhl teilgenommen werden.

Matte & bequeme Kleidung gerne mitbringen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Am Abend Do., 24. Sept. 18.30 - 20.30 Uhr 45€

Am Morgen Do., 8. Okt. 10.00 - 12.00 Uhr 45€

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.



3 x donnerstags im Haus der Begegnung:

5. + 19. Nov. + 3. Dez. 10.00 - 13.00 Uhr je Kurs: 249 €

Warum Sehtraining?

Die digitale Welt mit Bildschirmarbeit, Handy & künstlichem Licht überfordert unsere Augen zunehmend.

Trockene, müde Augen, Kopfschmerzen, Verspannungen und Sehverschlechterungen sind oft die Folge. Auch Stress, Alter, Krankheit und Reizüberforderung haben Auswirkungen auf das Sehen. Burn-out und Krankenstände nehmen zu.

Ganzheitliches Sehtraining setzt genau hier an und stärkt Augen, Nervensystem und Wahrnehmung auf sanfte und natürliche Weise.

Die Ausbildung ist für alle geeignet, die:

- Ihre Augen stärken, schützen & entlasten wollen
- An ganzheitlichen Zusammenhängen & Energiearbeit interessiert sind
- Übungen für unterschiedliche Sehprobleme erlernen möchten
- Optisches Hintergrund Wissen & Verständnis erlangen wollen
- Neu-Einsteiger mit Herz für Gesundheit & Bewusstsein sind
- Ihr Fachwissen & ihre Kundenbindung erweitern wollen z.B.: Heilpraktiker, Osteopathen, Physio- & Ergotherapeuten, Optiker, Gesundheitsberater, Coaches, Sport-, Yoga-, Pilates-, Qi-Gong-Lehrer, Betreuer im betrieblichen Gesundheitsmanagement, Dozenten, Lehrer, Erzieher und weitere Berufsgruppen, die ganzheitliches Sehen integrieren und vermitteln möchten.

Ablauf der Ausbildung

108 Std. 6 x Fr-So in Kaltenkirchen 10.00 - 17.30 Uhr

28./29./30. Aug. + Fr. Abend Vollmondfeuer

18./19./20. Sept. 16./17./18. Oktober

27./28./29. Nov. 5./6./7. Feb. mit Neumondfeuer

5./6./7. März mit Neumondfeuer/ So. Prüfung

- Du lernst ruhig, sicher und spielerisch Sehtraining-Seminare, Seh-Spaziergänge, Augen-Yoga & Betriebsschulungen zu geben.
- Dein Energiefeld zu stabilisieren und zu schützen.
- Feinfühlig zu spüren was gebraucht wird.
- Du erhältst umfassende Unterlagen, zwei Augenprüfungen, drei Mondfeuer, Getränke & eine freiwillige Abschlussprüfung
- Der Seminarpreis ist umsatzsteuerbefreit
Frühbucher: 3780€ bis 31.7.26 3900€ bei Ratenzahlung

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!

Gerne stehe ich für ein Gespräch/Treffen zur Verfügung ♥