

## Programm

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

Holstenstr. 6  
Kaltenkirchen  
Tel. 04191-954240

### Vortrag: Was ist energetisches Feng Shui?

Es reinigt und klärt Energie in Räumen. Es schafft einen Kraftort für alle Bewohner. Lebensfreude & Reichtum fließen ohne Produkte, Möbelerückstände und Umbauten! Neugierig?

**Do. 15. Jan. 19.00 - 20.00 Uhr**

### Farbbrillen gegen Winterblues

Eintauchen in die Wirkung der Farben.

Energie, Freude, Lebendigkeit & Ruhe genießen.

**Di. 27. 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.

**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 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**

**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 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**

**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**

**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 Augenaufträgen.

Entspannen, entgiften, aufladen ♥

Sehr erholsam und regenerierend.

**Sa. 21. Feb. 16.00 - 18.00 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:**

**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**

**25. Juni + 2. + 9. + 16. Juli Kurs 180 €**

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



Derzeit verändern sich Energien sehr schnell, dies kann zu Erschöpfung, Konfusität, 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**

**Chakren-Treff für Fortgeschrittene**

**per ZOOM & bei SORINA**

**Mo. 26. Jan., Mo., 9. März 19.00 - 20.30 Uhr je 29 €**

**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: Literaturtag** Eintritt frei

Lesungen, Meditation, Mantra singen, Klänge, Bücher-Flohmarkt

**11. Januar 10.00 - 18.00 Uhr**

#### **Impulstag: Abschied-Verlust-Neue Wege**

**Unterstützung vom Team: So. 1. Februar 10 - 15 Uhr 49 €**

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: Du & Dein Kind**

**Gemeinsame Zeit für eure Herzverbindung** Eintritt frei

**Unterstützung vom Team: So. 15. Februar 10 - 16 Uhr**

Sorina: Vortrag. Sehschwächen bei Kindern erkennen

Aktivität: Seh-Spiele Aktivität: Seh-Spaziergang

### **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.



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

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

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

je Kurs: 275 €

### **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**

Angestrenzte, 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*



**Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!**