

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

14.Juli, 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

8.Juli, 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 €

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:

Di. 30. Juni Feuer & Klang 19.00 - 21.30 Uhr 40 €

Mi. 29. Juli Feuer & Klang 19.00 - 21.30 Uhr 40 €

Fr. 25. Sep. 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

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€

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!



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 €

4. Juli, 5. Sept.

Treffpunkt:

Freizeitpark Kaltenkirchen

Parkplatz am Schießstand

Im Grunde 3

samstags 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:



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

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.

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

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 30.6.26 3900€ bei Ratenzahlung