

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 180 €

31. März + 21. April + 5. Mai
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

10. März, 14. April, 19. Mai, 9. Juni, 14. Juli, 1. Sept. ...
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

11. März, 8. April, 6. Mai, 3. Juni, 8. Juli, 9. Sept., 7. Okt., ...
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

25. März, 22. April, 20. Mai, 17. Juni, 22. Juli, 23. Sept., 21. Okt., ...
½ Std. 18.30 - 19.15 Uhr 1x im Monat je 10 €



Farb-Spaß & Entspannung

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

Mi. 18. März 18.30 - 19.30 Uhr 20 €



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.

Mo. 30. März 19.00 - 21.00 Uhr 60 €

Sa. 20. Juni 16.00 - 18.00 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:

Do. 2. April Feuer & Klang 19.00 - 21.30 Uhr 40 €

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



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., 9. März 19.00 - 20.30 Uhr je 29€

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 €

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



Tag der offenen Tür im Gesundheitszentrum

Vorträge, Work Shops, Meditationen, Mantra singen, Gespräche
21. & 22. März 10.00 - 18.00 Uhr Eintritt frei

Sorina: So. 22. März 15.00 – 15.30 Uhr

Workshop: **Wie funktioniert Ganzheitliches Seh-Training?**

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**

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

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!