

## 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

9.Juni, 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

3.Juni, 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

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

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



## 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.

Sa. 20. Juni 16.00 - 18.00 Uhr 60 €

So. 27. Sept. 13.00 - 15.00 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:

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

Mi. 29. Juli **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

8. + 15. + 22. + 29.Juni + 6. + 13. + 20. + 27. Juli

Kurs 360 € 45€/Abend

**Chakren-Treff für Fortgeschrittene**

per ZOOM & bei SORINA

Mo., 7. Sept. 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!

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)



## Ausbildung zum/zur Kursleiter/in Ganzheitliches Sehtraining bei Sorina

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

samstags 14.00 - 15.30 Uhr 20 €

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:**

**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.

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

### Für wen geeignet?

- alle die Ihre Augen stärken, schützen & entlasten wollen
- Heilpraktiker, Therapeuten, Coaches,
- Optiker & Augenfachberufe
- Gesundheitsberater
- betriebliche Gesundheitsmanager
- Yoga-, Pilates-, Sport- & Entspannungstrainer
- Neu-Einsteiger mit Herz für Gesundheit & Bewusstsein

Haupt- oder nebenberuflich nutzbar, als Ergänzung Deines bisherigen Angebots oder als neuer Start.

### Ablauf der Ausbildung

**108 Std. 6 Präsenz-Module (Fr–So) in Kaltenkirchen**

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

18./19./20. September, 16./17./18. Oktober

27./28./29. November, 5./6./7. Februar mit Neumondfeuer

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

- Umfassende Seminarunterlagen, Augenprüfung, Vollmondfeuer, Getränke & kleine Snacks inklusive
- Freiwillige Abschlussprüfung mit Zertifikat: „Kursleiter/in Ganzheitliches Sehtraining bei Sorina“
- Seminarpreis umsatzsteuerbefreit  
Frühbucher: 3780€ bis 30.6.26 3900€ bei Ratenzahlung

Gerne stehe ich für ein Infogespräch zur Verfügung ♥

**Sorina Moesges**

**Tel. 04191-89769**

[www.sehschulung.org](http://www.sehschulung.org)

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!