

# Programm 2020

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

Holstenstr. 6  
Kaltenkirchen  
Tel. 04191-954240

## Themen-Abende Infos & Entspannung

- Mi. 25. März „Grauer Star & Grüner Star“ per Skype
  - Mi. 29. April „Augen-Meditation“ per Skype
  - Mi. 20. Mai „Schutz an digitalen Medien“ per Skype
  - Mi. 24. Juni „Lichtempfindlichkeit“
  - Mi. 30. Sept. „Hilfe meine Arme werden zu kurz!“
- 19.30 - 21.00 Uhr je 18 €

## Ganzheitliches Augentraining per Skype

- Hintergrundinformationen
- individuelle Augenübungen
- Seminarunterlagen & Spaß

4 x donnerstags

2. + 9. + 16. + 23. April

18.30 - 20.30 Uhr 160 €



## Workshops Infos + Entspannung mit:

- Rasterbrillen** Mi. 27. Mai 19.30 - 21.00 Uhr 30 €
- Farbbrillen** Mi. 17. Juni 19.30 - 21.00 Uhr 30 €

## Vortrag: Schutz an digitalen Medien

Sehen bei nasser Straße, blendendem Gegenverkehr, mit Energiesparlampen, bei trockener Luft, bei PC, Smartphone und Tablet Nutzung erfordern Höchstleistung von den Augen. Im Vortrag erfahren Sie, was das Sehen trotzdem entspannt und wie Sie Ihre Augen schützen und Sehverschlechterung vorbeugen können. Mit Übungen und Brillen zum Ausprobieren!  
**Mi. 26. August** 19.30 - 21.30 Uhr Eintritt frei

## Vortrag: Sehförderung bei Kindern

- Hintergrundwissen zur Sehentwicklung
- Wann sollten Kinder untersucht werden?
- Wem und warum helfen Augenübungen?
- Hilfe an Handy & Co vor schädlichem Licht, steigenden Werten
- LRS, AD(H)S, Konzentrationsmangel, Bauch- oder Kopfschmerz liegen oft an erschwerter Seh Wahrnehmung. Was hilft?

**Mi. 23. September** 19.30 - 21.30 Uhr Eintritt frei



## Augentraining für Fortgeschrittene

Nach Absprache per Skype

Wiederholung und Erweiterung des individuellen Sehtrainings.

Vormittags: **Do., 16. April, 7. Mai, 18. Juni** 10.00 - 12.00 Uhr

Abends: **Mo., 20. April, 25. Mai, 15. Juni** 19.00 - 21.00 Uhr

bei **SORINA** Lise-Meitner-Weg 9 je 40 €



# Programm 2020

bei **SORINA**

Lise-Meitner-Weg 9 Tel. 04191-89769  
Kaltenkirchen • [www.sehschulung.de](http://www.sehschulung.de)

## In Zeiten mit „Corona“, das Immunsystem stärken!

Nimm Dir Zeit für Dich ♥

Bei all den Botschaften und Veränderungen ist es oft schwierig „die Ruhe“ zu bewahren. Angst schadet dem Körper! Einfache Übungen und ganzheitliche Unterstützung helfen die innere Mitte zu finden und sich auf das Wesentliche auszurichten. Dies entspannt, beugt Sehverschlechterung vor, stärkt die Intuition sowie das Seh- & Immunsystem.

Beratung und Coaching per Telefon oder Skype, mit Termin.

Basis-Ausbildung nach Absprache per Skype:

## Energiearbeit für inneres Gleichgewicht

8 Abende 19.00 - 21.00 Uhr incl. Unterlagen 340 €



• **Chakren-Abend** 3 Std. **Fr. 15. Mai**  
Sie lernen Ihre Kraftzentren (Chakren) kennen. Einfache Techniken stärken das Immunsystem.

• **4-Elemente-Abend** Teil 1 **Fr. 12. Juni**  
Einfache Techniken harmonisieren Emotionen.

• **4-Elemente-Abend** Teil 2 **Fr. 26. Juni**  
Die Schulung der Wahrnehmung öffnet das Herz für Freude & Leichtigkeit.

• **Engel-Abend** **Fr. 14. August**  
Entdecken - Zuhören - Verstehen

• **Schutz-Abend** **Fr. 28. August**  
Sie lernen sich vor Energieräubern zu schützen.

• **Aura-Abend** **Fr. 2. Oktober**  
Die Aura umgibt den Körper. Durch Schock oder Unfälle können Risse und Verschiebungen entstehen. Diese schwächen das Energiesystem. Aura selbst reparieren!

• **5-Elemente-Abend** **Fr. 30. Oktober**  
Angst zerstört den 5-Elemente-Zyklus. Einfache Techniken stärken Organe und ihr Zusammenspiel.

• **Eigene Qualitäten** **Fr. 20. November**  
Sie lernen neue persönliche Fähigkeiten zur Stärkung Ihrer Selbstheilungskräfte kennen.

## Frau sein

### Verwöhn-Nachmittag

zum Loslassen, Auftanken und Genießen.

♥ Ein Feuer reinigt das Energiefeld

♥ Ein warmes Fußbad erdet & entspannt

♥ Sanfte Körperarbeit mit Klangschalen und Händen löst Herzschmerz & Erschöpfung. Energieübertragung belebt.

**Sa. 5. September** 14.00 - 17.30 Uhr 60 €



Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!