

# Programm 2019

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

Holstenstr. 6  
Kaltenkirchen  
Tel. 04191-954240

## Themen-Abende

### Infos & Entspannung für Augen & Seele

- 24. Sept. „Bunte Gläser entspannen“ Farb-Erlebnis
  - 29. Okt. „Grauer Star & Grüner Star“
  - 26. Nov. „Kurz- & Weitsichtigkeit“ - Rasterbrillen testen
  - 21. Jan. „Hilfe meine Arme werden zu kurz!“
- Dienstags 19.30 - 21.00 Uhr je 18 €

## 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 Sehnehmung. Was kann helfen?
- Mi. 6. November 19.30-21.30 Uhr **kuck mal** Eintritt frei



## Augen-Spaziergang

Augenübungen in der Natur entspannen die Augen & weiten das Gesichtsfeld.

- Verkaufsoffener Sonntag, 29. Sept.**  
14.00 - 14.45 Uhr bei **kuck mal** Eintritt frei
- So. 27. Okt.** 11.00 - 12.30 Uhr bei **SORINA**  
Lise-Meitner-Weg 9 Kaltenkirchen 15€



## Basis-Ausbildung:

### Ganzheitliches Augentraining - am Vormittag

Beschreibung im Flyer „Weil es Ihren Augen gut tut!“  
Inklusive Augenmessung und Seminarunterlagen

**4 x donnerstags 7. + 14. + 21. + 28. November**  
**10.00 - 12.00 Uhr 160 € bei SORINA** Lise-Meitner-Weg 9

## Vortrag: Entspannte Augen am PC

Nasse Straße, blendender Gegenverkehr, Energiesparlampen, trockene Luft, lange PC Tätigkeit, Smartphone und Tablet Nutzung erfordern Höchstleistung von den Augen. Im Vortrag erfahren Sie, was das Sehen an PC, Smartphone & Co entspannt, wie Sie Ihre Augen schützen und Sehverschlechterung vorbeugen können. Mit Übungen und Brillen zum Ausprobieren!

Mi. 29. Januar 19.30 - 21.30 Uhr **kuck mal** Eintritt frei

## Basis-Ausbildung:

### Ganzheitliches Augentraining - am Abend

Beschreibung im Flyer „Weil es Ihren Augen gut tut!“  
Inklusive Augenmessung und Seminarunterlagen

**4 x freitags 14. + 28. Feb. + 13. + 27. März**  
19.30 - 21.30 Uhr 160 €

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!



# Programm 2019

bei **SORINA**

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

## Augentraining für Fortgeschrittene

Erlernte Augenübungen wiederholen und für die individuellen Bedürfnisse erweitern. Eine sehr intensive und effektive Art, Augen, Gehirn, Nerven und Energiesystem zu unterstützen.  
**Mo., 21. Okt., 18. Nov., 13. Jan., 17. Feb.** 19.00 - 21.00 Uhr je 40 €

## Workshops für: Inneres Gleichgewicht

**Stärkt Selbstliebe, Ausstrahlung, Wahrnehmung & Vertrauen**

Sie erhalten individuelle Fähigkeiten, für sich und andere.

**19.30 – 21.30 Uhr** je 40 € Alle 8 Abende = Basis-Ausbildung

- **Chakren-Abend Mi. 18. September**

Sie lernen Ihre Kraftzentren (Chakren) kennen. Einfache Übungen reinigen und stärken Sie.

- **4-Elemente-Abend Mi. 23. Oktober**

Die Elemente Feuer, Wasser, Erde & Luft regieren die Emotionen. Einfache Techniken stärken Ihre Wahrnehmung und harmonisieren Ihre Gefühle.

- **Naturwesen-Abend Fr. 8. November**

Sie schulen ihre Wahrnehmung und erleben wie einfach es ist Freude & Leichtigkeit zuzulassen.

- **Engel-Abend Fr. 29. November**

Engel begleiten uns. Wir öffnen unsere Wahrnehmung und lassen uns beschenken.

- **Schutz-Abend Fr. 24. Januar**

Sie lernen sich vor Energieräubern zu schützen.

- **Aura-Abend Fr. 21. Februar**

Die Aura umgibt den Körper. Durch Schock oder Unfälle können Risse und Verschiebungen der Auraschichten entstehen. Diese schwächen stark das Energiesystem. Sie lernen die Aura wahrzunehmen und zu reparieren.

- **5-Elemente-Abend Mi. 18. März**

Die Elemente Feuer, Erde, Metall, Wasser & Holz beeinflussen die Organe. Sie lernen sie wahrzunehmen und auszugleichen.

- **Eigene Qualitäten Fr. 24. April**

Sie lernen eigene energetische Fähigkeiten kennen.



## Der Weg ins Licht®

Reinigt, aktiviert und harmonisiert das gesamte Energiesystem. Das 4 tägige Intensiv-Seminar gibt Vertrauen in die Präsenz und Unterstützung durch geistige Helfer. In Meditationen und durch praktische Übungen erhalten Sie eine klare Ausrichtung auf Ihre Lebensaufgabe. Nähere Infos zu diesem berührenden Seminar bei Sorina ♥.

**Do. 31. Okt. - So. 3. Nov. 2019** 10.00 - 18.00 Uhr mit Sorina

bei SaSha Wasserthal, **Hohenlockstedt, Liegnitzer Str.5**  
im Lichtzentrum LichtFeuer Tel: 04826-6620008



Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!