

Programm 2020

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

Holstenstr. 6
Kaltenkirchen
Tel. 04191-954240

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 Sehwahrnehmung. Was hilft?



Mi. 21. Oktober 19.30 - 21.30 Uhr Eintritt frei

Vortrag: Sehen in der dunklen Jahreszeit

Sehen bei nasser Straße, blendendem Gegenverkehr, Lampenlicht, trockener Luft, am PC, Smartphone und Tablet erfordern Höchstleistung von den Augen. Im Vortrag erfahren Sie: Was das Sehen entspannt, wie Sie Ihre Augen schützen und Sehverschlechterung vorbeugen können.

Sie erhalten wertvolle Tipps, die den Seh-Alltag erleichtern!

Mi. 28. Oktober 19.30 - 21.30 Uhr Eintritt frei

Themen-Abende je 1,5 Std. 15 €

Infos zur Selbsthilfe & Entspannungsgenuss

Mi. 30. Sept. „Spaziergang mit Augenübungen“ 18.30 Uhr

Sa. 24. Okt. „Spaziergang mit Augenübungen“ 11.00 Uhr

Mi. 11. Nov. „Grüner & Grauer Star“ 19.30 Uhr

Ausbildung: Ganzheitliches Augentraining

- Hintergrundinformationen
- Augenprüfung
- individuelle Augenübungen
- Augen-Meditation
- Seminarunterlagen



per Internet mit Zoom je 1,5 Std.

4 x montags, 19.30 - 21.00 Uhr **2.+ 9.+ 16.+ 23. Nov.** 140 €

bei **kuck mal** **4 x donnerstags**, **5.+ 12.+ 19.+ 26. Nov.**

Vormittag-Kurs: 10.00 - 12.00 Uhr oder

Abend-Kurs: 19.30 - 21.30 Uhr 160 €

Augentraining mit der Perlenschnur

- Entspannung, Vorsorge & Training
- Lockert die Augenmuskulatur
- Fördert beidäugiges Sehen
- Unterstützt räumliches Sehen



Da dies eine sehr intensive Methode ist, teilen Sie mir bitte bei der Anmeldung, Ihre Brillenwerte und Näheres zu Ihren Augen mit, damit ich Sie individuell beraten kann.

Mo. 19. Okt. 19.00 Uhr 1 Std. 20 € per Internet mit Zoom

Mi. 25. Nov. 19.00 Uhr 1 Std. 26 € incl. Schnur bei **kuck mal**

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!



Programm 2020

bei **SORINA**

Lise-Meitner-Weg 9 Tel. 04191-89769

Kaltenkirchen • www.sehschulung.de

Yoga - entspannt Körper & Nerven

Yoga wurde vor tausenden von Jahren in Indien entwickelt und zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Heute ist diese uralte Lehre ein beliebter Weg, um sich körperlich fit zu halten und Gelassenheit in den Alltag zu bringen. Bitte Zubehör wie Yogamatte, Decke, evtl. Blöcke, ... mitbringen.

6 x freitags 23. + 30. Okt., 06. + 13. + 20. Nov. + 4. Dez.
10.30 - 11.30 Uhr 120 €

Feuerzeremonie an Vollmond

Das **Feuer**, das **Angst in Liebe wandelt** tut zurzeit sehr gut. Das **Shakti-Feuer** nährt die Verbindung zur weiblichen Kraft. Gemeinsam ehren wir, mit dem Feuer die Herrin des Feuers Svaha und die Shakti (weibliche Urkraft).

In das Feuer kann Liebe, Dankbarkeit und alles was von der weiblichen Kraft trennt hineingeworfen werden. Es darf auch eine Blume oder ein Zweig dem Feuer geschenkt werden.

Donnerstag, 1. Okt. 19.00 Uhr
anschließend Feng Shui Vortrag s.u.

Freitag, 30. Okt. 18.30 Uhr

Montag, 30. Nov. 20.00 Uhr

Eintritt frei - im Garten bei Sorina



Vortrag: Was ist energetisches Feng Shui?

Feng Shui ist eine seit ca. 5000 Jahren bekannte aus Indien und Tibet stammende Lehre, die die Zusammenhänge zwischen Menschen und ihrem Umfeld beschreibt. Wohlbefinden, Gesundheit und Freude werden stark vom Umfeld und Gedanken beeinflusst. Energetisches Feng Shui kann Energien z.B. durch Chakren- & Elementausgleich in einen förderlichen Fluss bringen, sowie Elektrosmog und Wasseradern ausschalten. Es entstehen friedvolle Kraftplätze zu Hause, im Garten oder am Arbeitsplatz. Energetisches Feng Shui funktioniert ohne Produkte, Möbelrücken oder Umbauten. Infos & Alltags-Tipps
Donnerstag, 1. Okt. 20.00 - 21.15 Uhr n. d. Feuer Eintritt frei

Seminar: „Frauen 2020“

Alles ist im Wandel. Welch Freude, welch Segen – was für eine Kraft! Vielleicht macht es Unruhe, Gereiztheit oder Angst. Festhalten hilft nicht! Loslassen im Tanz der Dynamik. Mitschwingen und das eigene weibliche Potenzial - Ruhe, Mut und Kraft entdecken.
Samstag, 31. Okt. 14.15 - 16.00 Uhr 60,-€



Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!