

Programm 2021

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 anstrengendem Licht und steigenden Brillenwerten
- LRS, AD(H)S, Konzentrationsmangel, Bauch- oder Kopfschmerz liegen oft an erschwerter Seh Wahrnehmung. Was kann helfen?



Mi. 1. Sept. 20.00 - 21.00 Uhr **Online**

Eintritt frei - Bitte anmelden!

Individuelles Einzel-Augentraining

wirkt vorbeugend, entspannend und verbessernd auf Augenentwicklung, Sehverarbeitung, Augenmuskeln & Nerven.

Dienstags und mittwochs bietet Sorina Moesges Termine bei **kuck mal** an. Nach Terminabsprache können Sie auch online, vor Ort Einzel oder als Familie unterrichtet werden.

30 Minuten 40 €

Augen-Spaziergang

Die Augen werden beim Spaziergang mit Augenübungen entspannt. Hintergrundwissen & Tipps für den Alltag.

Sa., 18. Sept. 11.00 - 12.00 Uhr

Treffpunkt bei **kuck mal**

Eintritt frei - Bitte anmelden!



Programm 2021

bei **SORINA**

Lise-Meitner-Weg 9 Tel. 04191-89769
Kaltenkirchen • www.sehschulung.de

Yoga für die Augen entspannt den Seh Alltag.

Handy, PC, Tablet, Laptop ... sind die Herausforderungen dieser Zeit. Zu wenig Lidschläge an digitalen Geräten und Maske tragen führen zu trockenen geröteten Augen. Langes Sitzen ist eine häufige Ursache von Rückenschmerzen, verspanntem Nacken und harten Schultern. Daraus folgen nachlassende Konzentration, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder steigende Brillenwerte.

Yoga für die Augen sorgt für vitaleres Sehen und mehr Beweglichkeit in Augen, Rücken, Becken, Schultern und Nacken. Sie erlernen einfache Übungen aus Yoga und ganzheitlichem Augentraining. Die Gedanken kommen zur Ruhe.

Wie in einer Yoga Stunde gibt es eine Ankommen- und Loslass-Phase des Alltags, wohltuende Übungen für Augen & Körper sowie eine Ruhephase für Augen und Sichtweise.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wir erarbeiten uns einen kleinen Asana Flow mit Augenübungen, der jedes Mal erweitert und vertieft wird. So dass am Schluss eine schöne Folge für den Alltag entsteht. Anfang und Abschluss Meditation variieren.

Bitte melden Sie sich mit kurzen Angaben zu Ihren Augen an.

6 x donnestags 19. + 26. Aug. + 2. + 9. + 16. + 23. Sept.

11.00 - 12.00 Uhr bei SORINA - in der Natur

Kompl.120 € Einzel 25 €

20.00 - 21.00 Uhr per ZOOM Kompl. für 99 € Einzel je 20 €

Augen-Meditationen „Bei sich ankommen“

Die Augen sind der Spiegel der Seele. Glückseligkeit, Spaß, Freude, Verliebtheit, Angst, Trauer, ... lassen sich an ihnen erkennen.

Diese Augen-Meditationen helfen bei sich anzukommen. Sie gleichen das Energiesystem Auge-Körper aus. Die Sichtweise entspannt sich und die eigene Mitte wird leichter einnehmbar.

6 x freitags 20.00 – 21.00 Uhr

20. Aug. Mut

27. Aug. Urvertrauen

03. Sept. Frieden mit sich selbst

10. Sept. Eigenliebe

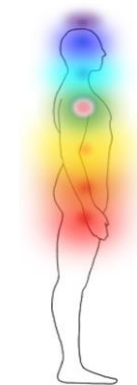
17. Sept. Selbsta Ausdruck - Platz einnehmen

24. Sept. Selbstwahrnehmung

Die Meditationen finden **Online** statt.

Bei Buchung Komplett 99 €

Einzel je 20 €



Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!