

Programm 2022

kuck mal
Ihr Optiker
für die ganze Familie

Holstenstr. 6
Kaltenkirchen
Tel. 04191-954240



Programm 2022

bei **SORINA**

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

Vortrag:

Augen-Entspannung – wie geht das?

Die Augen leisten täglich Höchstleistung. Blendender Gegenverkehr, digitale Medien (PC, Smartphone, ...), Energiesparlampen, trockene Luft und Maske fordern Tränenfilm und Sehverarbeitung sehr.

Im Vortrag erfahren Sie, was das Sehen entspannt, wie Sie Ihre Augen stärken, schützen und Sehverschlechterung vorbeugen können. Mit Übungen, Blaufiltergläsern, Rasterbrillen & Farbbrillen zum Ausprobieren. Bitte anmelden!

Mi. 18. Mai 19.30 - 21.00 Uhr bei kuck mal Teilnahme frei



Augen-Spaziergang

In der Natur erfahren Sie:

- Die Kraft der Natur für die Augen zu nutzen
- Entspannung für angestrenzte Augen
- Wissen über Augenentspannung
- Ganzheitliche Augenübungen
- Tipps für den Alltag

Sa. 21. Mai 11.00 - 12.30 Uhr 20 €

Sa. 25. Juni 11.00 - 12.30 Uhr 20 €



Schamanischer Seh-Spaziergang

Beim Spaziergang genießen Augen, Körper und Seele die Kraft der 4 Elemente (Feuer, Wasser, Erde und Luft).

Gemeinsam mit Augenübungen aus dem ganzheitlichen Augentraining entspannen Nerven, Augenmuskeln, Faszien und die Sehverarbeitung. Der Blick weitet sich, der Kontakt zum 3. Auge und der Zirbeldrüse wird unterstützt. Zusammen mit Tipps für den Sehalltag erfahren Sie Wahrnehmungsöffnung und Leichtigkeit.

So. 19. Juni 12.00 - 13.30 Uhr

auf dem **1. schamanischen norddeutschen Schamanen Festival**
in Hemdingen - Schleswig-Holstein
www.haus-der-begegnung.net

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!

Entspannung für

Augen, Nerven, Nacken & Schultern

Handy, PC, Tablet, Laptop, Stress ... 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 dem Yoga und dem ganzheitlichen Augentraining. Die Gedanken kommen zur Ruhe. Die Nerven entspannen und die Muskeln schütten in der Dehnung Endorphine = Glückshormone aus. In der Augen-Meditation tanken die Augen wertvolle Kraft zur Regeneration. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

7 x 20.00 - 21.00 Uhr per ZOOM Online 140 €

**Di. 10. + Mo. 16. + Mo. 23. + Mo. 30. Mai +
Mo. 13. + Mo. 20. + Mo. 27. Juni**

Innere Ruhe mit Klangschalen finden

Gerade in dieser bewegten Zeit, voller Veränderung und Unsicherheit ist eine Auszeit besonders wichtig.

Die Klangschalen entspannen und harmonisieren das Energie-, Muskel- und Nervensystem.

Sie erleben wie wohltuend Schalen und Energieübertragung auf Körper & Seele wirken.

Einzelstunde nach individueller Terminabsprache 80 €



Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!