

Herbst - Programm 2022

kuck mal
Ihr Optiker
für die ganze Familie

Holstenstr. 6
Kaltenkirchen
Tel. 04191-954240

Vortrag: Ganzheitliches Augentraining – Wie geht das?

Der Augenarzt Dr. William Bates erforschte vor ca. 100 Jahren die Basis des Augentrainings. Heute werden seine Übungen mit aktuellem Wissen aus Anatomie, Psychologie und mit energetischen Zusammenhängen erweitert. Digitale Medien: Fernseher, PC, Smartphone, ... sowie Energiesparlampen und starkes Scheinwerferlicht sind heute feste Bestandteile im Alltag. Der erhöhte Blauanteil dieses Lichtes ist für viele Menschen anstrengend - unangenehm und kann sogar schaden. Trockene Luft und Maske fordern Tränenfilm, Augen-Koordination und Sehverarbeitung sehr. Im Vortrag erfahren Sie: Warum Augentraining funktioniert, was das Sehen entspannt, wie Sie Ihre Augen stärken, schützen und Sehverschlechterung vorbeugen können. Sie erleben: Übungen, Blaufiltergläser, Rasterbrillen & Farbbrillen. Bitte anmelden!

Mi. 31. Aug. 19.30 - 21.00 Uhr bei kuck mal Teilnahme frei

Seminar: Ganzheitliches Augentraining

Sie erhalten:

- Augenentspannung
- individuelle ganzheitliche Augenübungen
- Hintergrundwissen zu den eigenen Augen
- individuelle Beratung für den Alltag
- Seminarunterlagen

4x mittwochs 19.00 - 20.30 Uhr bei kuck mal 160 €
7. + 21. + 28. Sept. + 5. Okt.

Augen-Spaziergang

In der Natur erfahren Sie:

- Ganzheitliche Augenübungen
- Augenentspannung
- Hintergrundwissen
- Tipps für den Alltag



NEU So., 26. Juni 10.30 - 12.00 Uhr 20 € bei SORINA

Verkaufsoffener Sonntag, 25. Sept. 12.30 - 13.30 Uhr Eintritt frei

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 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.

Verkaufsoffener Sonntag, 6. Nov. 13.00 - 14.00 Uhr Eintritt frei

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!



Herbst - Programm 2022

bei **SORINA**

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

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.

4 x montags 20.00 - 21.00 Uhr per ZOOM Online 80 €
1. + 8. + 15. + 22. Aug.

4 x samstags bei SORINA 10.00 - 11.30 Uhr
bitte Yogamatte, Decke und evtl. Klötze mitbringen 99 €
3. + 10. + 24. Sept. + 1. Okt.

7 x donnerstags 20.00 - 21.00 Uhr per ZOOM Online 140 €
27. Okt. + 3. + 10. + 17. + 24. Nov. + 1. + 8. Dez.

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.

Auszeit in kleiner Gruppe: Sa., 1. Okt. 14.00 - 15.30 Uhr 30 €

Schamanische Klänge

reinigen, harmonisieren und entspannen

Einzelstunde nach individueller Terminabsprache 80 €



Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!