

# Programm 2023

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

Holstenstr. 6  
Kaltenkirchen  
Tel. 04191-954240

## Seh-Spaziergang

Sie nutzen & genießen:

- Die Kraft der Natur für die Augen
- Entspannung für angestrenzte Augen
- Wissen über Augen-anatomie
- Ganzheitliche Augenübungen
- Tipps für den Seh-Alltag



**Verkaufsoffener Sonntag, 26. März 14.00 - 14.45 Uhr**  
bei **kuck mal** Eintritt frei

## Selbsteilungskräfte stärken

Die **Meditationen** entspannen Augenmuskeln, Nerven, Organe, Sehverarbeitung und Selbstheilungsprozesse. Sie gehen auf die individuellen Augensymptome der Teilnehmer ein und schulen deren Wahrnehmung. Trockene Augen, Grauer Star, Grüner Star, Netzhaut- oder Glaskörperprobleme, Makulathemen, Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit ... erfahren „Balsam“ durch Annahme, Liebe, Frieden und Heilenergie. Es entsteht ein neues Verhältnis zu den Organen.

**Montags 20.00 - 21.00 Uhr per ZOOM 8 Termine 140 €**



## Ganzheitliches Augentraining

### 3 Monate - Augencoaching

Inhalt:

an 12 Terminen Einzelunterstützung zur Seh- und Augen-entspannung, sowie zur Vorbeugung und Verbesserung der Sehverarbeitung. 1x pro Woche jeweils 1,5 Std.

- individuelle Augenmessung bei kuck mal
- Hintergrundwissen zu Ihren Augen
- individuelle Augenübungen
- Augen, Schulter, Nacken und Nervenentspannung
- Augen- und Körperunterstützung durch angeleitetes Augentraining, Yoga und Meditation
- Befreiung des Vagus- = Entspannungsnervs aus Angriffs- od. Fluchtmodus in Ruhe u. Gelassenheit
- bei Bedarf: Farbbrillen Unterstützung
- bei Bedarf: Anleitung zum Umgang mit der Rasterbrille
- Ursachenlösung durch Trauma- und Emotionslösung
- Klangschalenbehandlung
- Beratung für den Alltag
- Seminarunterlagen

**12 x 1,5 Std.** (statt 960 €) nur 780 €

in Präsenz oder per ZOOM, beides ist möglich ❤️

**Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!**



# Programm 2023

bei **SORINA**

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

## Entspannung für

### Augen, Nerven, Nacken & Schultern

**Augen Yoga** sorgt für vitaleres Sehen und mehr Beweglichkeit in Augenmuskeln, Nacken, Schultern, Rücken, Becken und Füßen. Einfache Übungen aus dem Yoga und dem ganzheitlichen Augentraining bringen Gedanken & Emotionen zur Ruhe. Die Nerven entspannen und die Muskeln schütten in der Dehnung Endorphine = Glückshormone aus. In der Meditation tanken die Augen Energie zur Regeneration. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mit kurzen Angaben zu den Augen anmelden.

**Augen Yoga - Kraft der 5 Elemente.** Feuer, Erde, Metall, Wasser & Holz stärken Organe & Sehverarbeitung.

**5 x donnerstags 20.00 - 21.00 Uhr per ZOOM Online 100 €**  
**2. + 9. + 16. + 23. + 28. März**

**Augen Yoga - Kraft der Aura.** Chakren, Elemente und Aura bewirken innere Ruhe und eine entspannte Sichtweise.

**8 x donnerstags 20.00 - 21.00 Uhr per ZOOM Online 140 €**  
**4. + 11. + 25. Mai + 1. + 8. + 15. + 22. + 29. Juni**

**Augen Yoga – den Vagus- = Entspannungsnerv** aus dem Angriffs- u. Fluchtmodus befreien, damit Ruhe & Gelassenheit spürbar wird.

**4 x donnerstags 20.00 - 21.00 Uhr per ZOOM Online 80 €**  
**3. + 10. + 17. + 24. August**

## Vollmond Feuer

Die Feuer-Zeremonie stärkt die weibliche Kraft.

Dies erleichtert es dem eigenen Lebensfluss zu folgen.

Mo., 6. März 16.00 Uhr

Mi., 5. April 19.30 Uhr

Fr., 5. Mai 16.00 Uhr Eintritt frei



## Innere Ruhe mit Klangschalen finden

Gerade in unserer bewegten Zeit, voller Veränderung und Unsicherheit, ist eine Auszeit besonders wichtig. Die Klangschalen entspannen und harmonisieren das Energie-, Muskel- und Nervensystem. Die Schwingung der Schalen und der Energieübertragung wirkt wohltuend auf Augen, Körper, Geist & Seele.

**Auszeit in kleiner Gruppe:** je 30 €

**Sa., 01. April 11.00 - 13.00 Uhr**

**Sa., 10. Juni 11.00 - 13.00 Uhr**



**Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!**

**SORINA im**

*Haus der Begegnung*

Gerberstraße 2  
25451 Quickborn  
Tel. 0176 402 915 80

**SORINA: 04191-89769**

www.haus-der-begegnung.net



**SORINA im**

*Haus der Begegnung*

Gerberstraße 2  
25451 Quickborn  
Tel. 0176 402 915 80

**SORINA: 04191-89769**

www.haus-der-begegnung.net



## Augenyoga

Digitale Geräte, langes Sitzen, trockene Luft und Stress strengen Augen und Sehverarbeitung sehr an. Augenyoga sorgt für Augenmuskel- und Nerven Entspannung. Es fördert Beweglichkeit und Durchblutung von Augen, Nacken, Schultern, Rücken, Becken und Füßen. Es unterstützt den Tränenfilm als Schutz vor trockenen Augen. Die Netzhaut wird besser durchblutet, der Blick wird weiter und weicher. Die Nerven entspannen und die Muskeln schütten in der Dehnung Endorphine = Glückshormone aus. Einfache Übungen aus dem Yoga und dem ganzheitlichen Augentraining stärken die Wahrnehmung und können gut in den Sehalltag integriert werden. Gedanken kommen zur Ruhe. In der Meditation regenerieren die Augen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mit kurzen Angaben zu den Augen anmelden. Die Übungen werden individuell für die Gruppe zusammengestellt.

## Augenyoga am Nachmittag Fr., 31.3.23

14.00 - 15.30 Uhr

### sanfte Augen- & Kopfsentspannung

die achtsamen Übungen gleichen das Sehsystem aus, schulen die Wahrnehmung und lösen Verspannungen im Kopfbereich. Das Gleichgewicht wird gestärkt und das Becken entspannt. Es kann auch auf dem Stuhl gesessen werden. Eigene Yoga Matte, Kissen, bequeme Kleidung, Socken, ... gerne mitbringen. 20€

16.00 - 17.30 Uhr

### Wahrnehmung - Entspannung - Bewegung

In den zweiten 1,5 Std. haben wir die gleiche Achtsamkeit mit mehr Bewegung auf der Matte. Wenn möglich Matte, Kissen und Zubehör mitbringen, bequeme Kleidung, Socken, ... 20€

Du kannst auch von 14.00 - 17.30 Uhr teilnehmen. 35€

## Augenyoga am Vormittag. Fr., 28.4.23

9.00 - 10.30 Uhr

### sanfte Augen- & Kopfsentspannung Text s.o.

11.00 - 12.30 Uhr

### Wahrnehmung - Entspannung - Bewegung Text s.o.

## Seh-Spaziergang am See

Treffpunkt: **Hotel Restaurant Seegarten**

**Harksheider Weg 258 25451 Quickborn**

Beim Spaziergang genießen Augen, Körper und Seele die Kraft der 4 Elemente in der Natur.

Gemeinsam mit Übungen aus dem ganzheitlichen Augentraining entspannen Nerven, Augenmuskeln und Sehverarbeitung. Der Blick weitet sich, der Kontakt zum 3. Auge und der Zirbeldrüse wird unterstützt, die Wahrnehmung wird feiner. Hintergrundwissen zu den Augen und praktische Tipps für den Sehalltag machen den Seh-Spaziergang zu einem nachhaltigen Erlebnis.

<b>Sa., 27.5.</b>	11.00 - 12.30	15,-
<b>Sa., 24.6.</b>	11.00 - 12.30	15,-
<b>Sa., 29.7.</b>	11.00 - 12.30	15,-
<b>Sa., 26.8.</b>	11.00 - 12.30	15,-



**Zu den Veranstaltungen bitte möglichst 2 Wochen vorher anmelden!**

DANKE ❤️

Gerne stehe ich für Fragen, Einzelschulungen, Energiearbeit, Vorträge und Seminare zur Verfügung. Freue mich dich kennenzulernen, bis bald

### **Sorina Moesges**

Augenoptikmeisterin, Sehtrainerin, Kinderoptometristin, Spirituelle Lehrerin, Feng Shui Beraterin, Yoga Lehrerin. Seit über 20 Jahren unterstütze ich Erwachsene & Kinder ganzheitlich. Oft mit Ursachen Lösung, Trauma Lösung, Klangschalenbehandlung oder Massagen.



**Sorina Moesges**

Lise-Meitner-Weg 9 Tel. 04191-89769

Kaltenkirchen • [www.sehschulung.de](http://www.sehschulung.de)