

# Programm

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

Holstenstr. 6  
Kaltenkirchen  
Tel. 04191-954240

## Ganzheitliches Augentraining

Digitale Geräte, langes Sitzen, trockene Luft, Stress und Krankheit können Augen und Sehverarbeitung sehr anstrengen.

Ganzheitliches Augentraining:

- ist Prävention
- kann Sehen & Sehverarbeitung verbessern
- sorgt für Augenmuskel- und Nerven Entspannung
- fördert Bewegung v. Augen, Nacken, Schultern, Becken, Füßen
- unterstützt den Tränenfilm als Schutz vor trockenen Augen
- unterstützt die Durchblutung der Netzhaut
- weitet und aktiviert das Sichtfeld
- stärkt die Konzentration
- ist leicht in den Sehalltag integrierbar

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Übungen werden individuell ausgesucht.

Du erhältst Seminarunterlagen und einen

**GUTSCHEIN** für eine unverbindliche

Augenmessung durch mich, beim Optiker

**kuck mal** in Kaltenkirchen. Mit aktuellen

Messwerten kann ich dich individuell beraten und mit gezielten Übungen unterstützen.



**3x dienstags 17. + 24. Sept. + 8. Okt.**

18.30 - 21.30 Uhr 180 € Bitte anmelden!

## Augen Yoga

**Entspannung für Augen, Schulter, Nacken, Becken & Nerven**

Einfache Übungen aus dem ganzheitlichen Augentraining und Yoga mobilisieren den Körper und beruhigen die Gedanken. Die Augen entspannen. Es kann auf dem Stuhl teilgenommen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mit kurzen Angaben zu den Augen anmelden.

**7 x mittwochs 18.30 - 19.30 Uhr bei kuck mal 99 €**

24. Juli + 14. Aug. + 11. Sept. + 30. Okt. + 13. Nov. + 11. Dez.

+ 1. Jan. Einzelbuchung je 20 €

## Vortrag: Sehförderung bei Groß & Klein

- Hintergrundwissen zur Sehentwicklung
- Wann sollten Kinder untersucht werden?
- Warum helfen Augenübungen?
- Hilfe an Handy & Co vor schädlichem Licht
- Tipps für den Seh-Alltag
- Brillengläser & Kontaktlinsen, gegen steigende Kurzsichtigkeit
- LRS, AD(H)S, Konzentrationsmangel, Bauch- oder Kopfschmerz liegen oft an erschwerter Sehwahrnehmung. Was kann helfen?
- Entspannungsgenuss mit Schnupperübungen aus dem ganzheitlichen Augentraining.



**M. 20. Nov.** 19.00 - 20.30 Uhr Eintritt frei

# Programm

bei **SORINA**

Lise-Meitner-Weg 9 Tel. 04191-89769

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

## Innere Ruhe mit Feuer & Klangschalen finden

**Weibliche Kraft stärken & integrieren.** Auszeit für Frauen ♥

In unserer Zeit voller Veränderung und Unsicherheit, ist die innere Mitte und das Schöpfen aus der eigenen Kraft besonders wichtig. Das **Vollmond-Feuer** im Garten reinigt das Energiefeld und stärkt Selbst- & Urvertrauen. Die Klangschalenbehandlung draußen oder im Meditationsraum entspannt und harmonisiert das Energie-, Muskel- und Nervensystem. Zusätzlich stärkt die geführte Meditation Intuition, Augen, Körper, Geist & Seele.

**Auszeit in kleiner Gruppe:**

**So. 21. Juli** 16.00 - 18.30 Uhr 40 €

**Mo. 19. Aug.** 18.00 - 20.30 Uhr 40 €

**Mi. 18. Sept.** 19.00 - 21.30 Uhr 40 €

**Fr. 15. Nov.** 18.00 - 20.30 Uhr 40 €

**So. 15. Dez.** 15.00 - 17.30 Uhr 40 €



## Ganzheitliches Augentraining

### 3 Monate - Einzelcoaching

**12 x Einzelunterstützung** zur Seh- und Augenentspannung. Zur Vorbeugung und Verbesserung der Sehverarbeitung.

**1x pro Woche jeweils 1,5 Std.**

- Augenmessung bei **kuck mal**
- Beratung zu deinen Augen
- individuelle Augenübungen
- Training des beidäugigen Sehens
- evtl. Farbbrillen Unterstützung
- evtl. Training mit der Rasterbrille
- Augen-, Schulter-, Nacken- & Nervenentspannung
- Augen- & Körperunterstützung durch Yoga & Meditation
- Ursachenlösung durch Trauma- & Emotionskettenlösung
- Befreiung des Vagus- = Entspannungsnervs
- Klangschalenbehandlung
- Tipps für den Alltag
- Seminarunterlagen



**12 x 1,5 Std.** (statt 960 €) nur 780 € in **Präsenz** oder **per ZOOM**

**Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!**

**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



## Seh-Spaziergang am See

Beim Spaziergang genießen Augen, Körper & Seele die Kraft der Natur. Durch Übungen aus dem ganzheitlichen Augentraining entspannen Nerven, Augenmuskeln und Sehverarbeitung. Das Blickfeld wird größer, der Kontakt zum 3. Auge, der Zirbeldrüse und den Selbstheilungskräften wird unterstützt. Die Körperwahrnehmung wird geschult. Hintergrundwissen zu den Augen und praktische Tipps für den Sehalltag machen den Seh-Spaziergang zu einem nachhaltigen Erlebnis.

### Treffpunkt:

**Hotel Restaurant Seegarten**  
**Harksheider Weg 258**  
**25451 Quickborn**

**Sa. 27. Juli** 11.00 - 12.30 15 €

**Sa. 31. Aug.** 11.00 - 12.30 15 €

**Sa. 26. Okt.** 11.00 - 12.30 15 €



Bitte anmelden!

### Treffpunkt: Schmetterlingsgarten Kaltenkirchen

**Freizeitpark Im Grunde 3**

Parkplatz am Schießstand **10.50 Uhr**

**Sa. 28. Sept.** 11.00 - 12.30 15 €

Bitte anmelden!

Der Schmetterlingsgarten freut sich

über eine Spende ❤️



## NordLicht

### Ganzheitliche Gesundheitsmesse im Palmencafé in Hasloh

Erlebe ein vielfältiges Angebot regionaler Aussteller mit innovativen Produkten & Dienstleistungen, natürlichen Heilmitteln und klassischen Therapieansätzen.

Workshops, Vorträge, spannende Kinderangebote & Konzerte  
Infos & Tickets im Vorverkauf [www.haus-der-begegnung.net](http://www.haus-der-begegnung.net)

**Wochenende 19. + 20. Okt ab 10.00 Uhr**

**Palmencafé, Kieler Str. 5b, 25474 Hasloh**

### SORINA auf der Messe in Hasloh

♥ mit Farb- und Rasterbrillen

♥ Beratung zu deinen Augen

♥ Sehübungen für den Alltag

♥ Infos zu ganzheitlichen Zusammenhängen

Ich freue mich auf deinen Besuch 😊



## Ganzheitliches Augentraining

Digitale Geräte, langes Sitzen, trockene Luft, Stress und Krankheit können Augen und Sehverarbeitung sehr anstrengen. Ganzheitliches Augentraining:

- ist eine hervorragende Prävention
- kann Sehen & Sehverarbeitung verbessern
- sorgt für Augenmuskel- & Nervenentspannung
- fördert Bewegung v. Augen, Nacken, Schultern, Becken, Füßen
- unterstützt den Tränenfilm als Schutz vor trockenen Augen
- unterstützt die Durchblutung der Netzhaut
- weitet und aktiviert das Sichtfeld
- stärkt die Konzentration
- ist leicht in den Sehalltag integrierbar

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Die Übungen werden individuell ausgesucht.

Du erhältst Seminarunterlagen und einen

**GUTSCHEIN** für eine unverbindliche

Augenmessung durch mich, beim Optiker

**kuck mal** in Kaltenkirchen. Mit aktuellen

Messwerten kann ich dich individuell beraten und mit gezielten Übungen unterstützen.

**3x donnerstags 1. + 15. + 29. Aug.** 15.30 - 18.30 Uhr 180 €

**3x donnerstags 7. + 21. Nov. + 5. Dez.** 14.30 - 17.30 Uhr 180 €

**Bitte bis spätestens 10 Tage vor Beginn anmelden - Danke**

Gerne stehe ich für Fragen, Einzelschulungen, Energiearbeit, Vorträge und Seminare zur Verfügung.

Ich freue mich dich auf deinem Weg zu innerer Ausgeglichenheit und besserem Sehen zu begleiten.

Bis bald

### Sorina

Augenoptikmeisterin, Sehtrainerin, Kinderoptometristin, Spirituelle Lehrerin, Feng Shui Beraterin, Yoga Lehrerin.

Seit über 20 Jahren unterstütze ich Erwachsene & Kinder ganzheitlich. Wertvolle Bestandteile sind die Ursachen & Trauma Lösung, Klangschalenbehandlung und Massagen.

**Neugierig? Ruf einfach an ❤️**

