

Programm

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

Holstenstr. 6
Kaltenkirchen
Tel. 04191-954240

Vortrag: Sehförderung bei Groß & Klein

- Was hilft an Handy, PC & Co vor schädlichem Licht?
- Wann werden Messungen empfohlen?
- Was hilft gegen steigende Kurzsichtigkeit?
- Was tun bei trockenen, juckenden Augen?
- Wie funktioniert Sehtraining? u.v.m.



Mi. 29. Jan. 19.00 - 20.30 Uhr Eintritt frei

Klar Sehen & Wohlfühlen mit ganzheitlichem Sehtraining

- Sie kennen trockene, juckende oder müde Augen?
- Sind Sehprobleme, Schwindel, Nacken- oder Kopfschmerzen häufige Begleiter?

Das muss nicht sein!

Die Übungen werden individuell ausgesucht.

Bestandteile sind: Seminarunterlagen und ein **GUTSCHEIN** für eine unverbindliche Augenmessung durch mich, bei **kuck mal** in Kaltenkirchen.

Grundkurs

3x dienstags 4. + 18. Feb. + 4. März
18.30 - 21.30 Uhr 180 €

3x mittwochs 14. + 28. Mai + 2. Juli
18.30 - 21.30 Uhr 180 €



Vertiefung: Eintauchen in die Grundkurs Übungen

Di. 7. Jan. 18.30 - 20.00 Uhr 25 €

Augen-Yoga für den Seh-Alltag

- Verwöhnt angestrengte Augen
- Einfache Übungen aus dem Yoga & Sehtraining im Stehen und Sitzen

mittwochs 18.30 - 19.30 Uhr bei **kuck mal**

8. Jan. + 5. Feb. + 5. März + 2. April, 7. Mai, 4. Juni, 9. Juli je 20 €
6 Termine nur 98 €

Augen-Yoga für Ruhe & Gelassenheit

- Augenübungen, befreien den Entspannungs- = Vagusnerv
- Sie bringen mehr Beweglichkeit in Augen & Körper.
- Im Liegen, Sitzen und Knien – Yoga Matte empfohlen

Bitte mit kurzen Angaben zu den Augen anmelden.

4 x montags **per ZOOM** Kurs 80 €

20. + 27. Jan. + 3. + 10. Feb. 20.00 - 21.00 Uhr

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!



Programm

bei **SORINA**

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

Loslassen - Ankommen mit Feuer & Klang

Das **Vollmond-Feuer** im Garten stärkt Klarheit & Urvertrauen. Klangschalenbehandlung und Meditation, draußen oder im Meditationsraum, entspannt und harmonisiert.

Auszeit in kleiner Gruppe:

Mo. 13. Jan. Klang-Genuss 19.00 - 21.00 Uhr 30 €

Mi. 12. Feb. Feuer & Klang 19.00 - 21.30 Uhr 40 €

Fr. 14. März Feuer & Klang 19.00 - 21.30 Uhr 40 €

Fr. 11. April Feuer & Klang 19.00 - 21.30 Uhr 40 €



Ruhe, Klarheit, Stabilität & Schutz durch Chakren-Kraft

Stärkung der inneren Ausrichtung und Freude

Jahresbeginn 2025 - kurz & knackig

Do. 9. + Fr. 10. + Sa. 11. + So. 12. + Di. 14. + Do. 16. +
Fr. 17. + Sa. 18. Januar 25 **per ZOOM**
20.00 - 21.00 Uhr Kurs 200 €

Frühlingserwachen

8 x montags 19.30 - 21.00 Uhr

per ZOOM & bei SORINA

17. + 24. + 31. März + 7. + 28. April + 5. + 19. + 26.

Mai Kurs 360 €



Augen-Batterie

- Aufladen erschöpfter Augen
- Unterstützt trockene Augen, Netzhaut-, Linsen-, Muskel- & Nervenprobleme

bei **kuck mal** & **per ZOOM**

½ Std. mittwochs 18.30 - 19.00 Uhr

22. Jan. 19. Feb., 19. März, 21. Mai, 23. Juli ... je 10 €

Zu den Veranstaltungen bitte anmelden!



Thementag: „Verlust. Trauer. Wege.“

Nach einem schmerzlichen Verlust suchst Du Menschen, die Dich begleiten? Wir schauen aus verschiedenen Blickwinkeln auf das große Thema Trauer und Verlusterfahrung. Du erhältst Ansätze zur Unterstützung und Veränderung. Trauer ist Wandel. Gemeinsam mit uns kannst Du Deinen eigenen Weg finden. Mit Informationen, Austausch, Balsam für die Augen, Meditation, Musik, Kreativität und vielem mehr erleben wir die Kraft der Vielfalt. **Bin mit Augen-Meditation dabei!**

So. 12. Januar 2025 10 - 15 Uhr 35 € incl. Wasser & Tee
Haus der Begegnung, Gerberstraße 2, Quickborn
Infos und Anmeldung bei Melanie mobil 0162-9213315 oder
www.haus-der-begegnung.net/kraft-der-vielfalt.

Tag der offenen Tür

Das Team vom ganzheitlichen Gesundheitszentrum Haus der Begegnung stellt sich in seinen Wohlfühlräumen mit interessanten Vorträgen, Mitmachaktionen, Infoständen & Tombola vor.

Sa.+ So. 15.+ 16. Februar 10.00 - 18.00 Uhr
Bin dabei mit Infos, Rasterbrillen & Farbbrillen.
Workshop mit SORINA

Was ist ganzheitliches Sehtraining?
Infos, Ausprobieren & Entspannen. Genieße mit uns!
So., 16. Februar 13.00 - 13.45 Uhr

Seh-Spaziergang

Beim Spaziergang tanken Augen, Körper & Sinne Natur. Ganzheitliches Sehtraining tut einfach gut.

Treffpunkt:

Hotel Restaurant Seegarten
Harksheider Weg 258
25451 Quickborn
Bitte anmelden!



Sa. 1. März 14.00 - 15.30 15 €
Sa. 5. April 14.00 - 15.30 15 €
Sa. 3. Mai 14.00 - 15.30 15 €



Klar Sehen & Wohlfühlen mit ganzheitlichem Sehtraining

- Sie kennen trockene, juckende oder müde Augen?
- Sind Sehprobleme, Schwindel, Nacken- oder Kopfschmerzen häufige Begleiter?

Das muss nicht sein!

Die Übungen werden individuell ausgesucht. Bestandteile sind:

Seminarunterlagen und ein **GUTSCHEIN** für eine unverbindliche Augenmessung durch mich, beim Optiker **kuck mal** in Kaltenkirchen.



3 x donnerstags im *Haus der Begegnung*:

27. Feb. + 13. + 27. März 10.00 - 13.00 Uhr 180 €

12. + 26. Juni + 10. Juli 10.00 - 13.00 Uhr 180 €

Bitte bis 10 Tage vor Beginn anmelden – Danke

**Du möchtest
Unterstützung?
Melde Dich!**