EINFACH BESSER SEHEN 1

MIT CRANIOSACRALER THERAPIE UND GANZHEITLICHEM SEH- UND AUGENTRAINING

Ein Kurs mit einfachen und effektiven Augenmeditationen und Sehübungen sowie grundlegenden Techniken aus der Craniosacralen Therapie, um die Sehkraft zu stärken und den Sehkomfort zu steigern.



KURSBESCHREIBUNG

Wir leben in einer zunehmend visuell orientierten Welt, die unseren Augen viel einseitige Anstrengung abverlangt und zu weitreichenden Auswirkungen wie Fehlsichtigkeiten oder auch Augenerkrankungen führen kann.
Im Kurs werden wir unser eigenes Sehverhalten erforschen auch unter der Fragestellung, welche Lebensumstände (Arbeit, Heim, Ernährung, Bewegung…) und welche emotional/mentale Prägungen auf das eigene Sehen und die eigene Wahrnehmung einwirken, um von dort aus neue Sichtweisen und Perspektiven zu entwickeln.
Informationen mit viel Wissenswertem rund ums Sehen (Anatomie der Augen und des Sehsystems, Einfluss von Licht, Ernährung, Stress usw.) wechseln sich ab mit Augen-, Sehspielen und Craniosacraler Arbeit zur Entspannung und Belebung der Augen und des Sehsystems. Dabei geht es u.a. um:

- die Beweglichkeit der Augen
- die Fähigkeit des Scharfstellens von Nah auf Fern und umgekehrt
- das beidäugige Sehen
- das periphere Sehen
- das Zusammenspiel der Augen
- die Gehirnintegration
- die Entspannung der Augen

Neben effektiven Selbsthilfe-Übungen werden wir grundlegende Methoden aus der craniosacralen Therapie, die sich besonders für die Augenarbeit und ein optimiertes Sehsystem eignen, kennenlernen und in der Praxis erforschen.

ZIELGRUPPE

Der Kurs …
…**wendet sich an Craniosacral-Therapeuten und Therapeutinnen** mit und ohne Fehlsichtigkeit (wie Kurz- und Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Hornhaut-verkrümmung, Schielen).
… ist geeignet, den eigenen gestressten Augen etwas Gutes zu tun und gleichzeitig verschiedene Fertigkeiten zu erforschen und ein vertieftes Verständnis für gutes entspanntes Sehen im therapeutischen Kontext zu erlangen.

TERMIN

12.-14.03.2027

Fr 17:00 - 21:30, Sa 9:30-19.00
So 9:30-14.00

KOSTEN

320,00 EUR inkl. Skript

ORT

Hofmark Gesundheitszentrum Rohrbach
Hofmarkstr. 34, 85296 Rohrbach

LEITUNG



Susanne Sußner, Heilpraktikerin, Craniosacral-Therapeutin und Ganzheitliche Seh- und Augentrainerin

ANMELDUNG

heilpraxis@susannesussner.de
oder T. 0911-40 88 493