

**WAS TUN, WENN DIE ARME BEIM LESEN
IMMER LÄNGER WERDEN ?
ODER BEI VIEL COMPUTERARBEIT MIT
MÜDEN, TROCKENEN,
BRENNENDEN UND
BLENDENPFINDLICHEN AUGEN?
BESSER KANNS AUCH OHNE BRILLE
WERDEN!**



ZIELGRUPPE

Der Kurs ist v.a. für Menschen, die bereits Augentraining kennengelernt haben und vielleicht einiges wieder vergessen haben. Hier besteht die Möglichkeit an einem Nachmittag die Kenntnisse aufzufrischen und das eine oder andere Neue kennenzulernen.

TERMINE

21.09.2019

ZEITEN

15:00-18:00 Uhr

ORT

Kritzstrasse 6a in Nürnberg ZABO

KOSTEN

35,- EUR

TEILNEHMERZAHL: 8

LEITUNG

Susanne Sußner ist Heilpraktikerin und Ganzheitliche Seh-und Augentrainerin, mit langjähriger Erfahrung u.a. in Craniosacral-Therapie, Akupressur, Qigong, und Meditation.

ANMELDUNG

heilpraxis@susannesussner.de
oder 0911-40 88 493 (AB)

EINFACH BESSER SEHEN - GANZHEITLICHES SEH- UND AUGENTRAINING 2019

**Einfache und effektive Augenmeditationen und
Sehübungen an 1 Samstagnachmittag in
Nürnberg.**

**Lass dich inspirieren und entwickle gemeinsam
mit anderen mehr Bewusstheit für Augen und
Sehen, um die Sehkraft zu stärken und den
Sehkomfort zu steigern!**

KURSBESCHREIBUNG

Informationen mit viel Wissenswertem rund ums Sehen (Anatomie der Augen und des Sehsystems, Einfluss von Licht, Digitales Zeitalter, Ernährung, Stress usw.) wechseln sich ab mit allgemeinen und spezifischen Augen- und Sehspielen zur Entspannung und Belebung der Augen und des Sehsystems u.a. geht es dann um

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