

Kompaktkurs Augentraining

Siehst Du manchmal nicht so, wie Du gern möchtest?
Hast Du Spaß am Spielen und Ausprobieren? Wie ist Dein Farbsehen? Was hat Deine Körperhaltung mit Deinem Sehen zu tun? Arbeiten Deine beiden Gehirnhälften ausgewogen zusammen? Was hat Deine Aufmerksamkeit mit Deinem Sehen zu tun?

Wenn Du Dir diese Fragen stellst, ist der Kurs genau das Richtige für Dich!

Gutes Sehen ist Bewegung. Körper, Auge und Gehirn können wieder in Einklang kommen. Dadurch wird unser Sehen klarer und umfassender.

Was ist ganzheitliches Augentraining?

Deine Augen sind eher übertrainiert und verkrampft. Sie brauchen kein Training wie im Fitnessstudio, sondern Entspannung. Über Deine Aufmerksamkeit können sie wieder erfahren loszulassen. Durch Sehspiele werden neue Sehgewohnheiten in Deinen Alltag integriert. Dazu gibt es vielfältige Möglichkeiten. Diese vermittele ich in einem ausgewogenen Anteil an Theorie und Praxis. Gruppenarbeit und Einzelarbeit wechseln sich ab, aufgelockert mit Bewegungsspielen und Entspannungstechniken. Deine Fragen sind dabei ausdrücklich erwünscht.

Melde Dich an, wenn Du bereit bist, aktiv zu werden und die Offenheit hast, Neues zu lernen.

Geeignet ist der Kurs für alle, die ihr Sehen verbessern möchten, auch zur Vorsorge.

Interesse? Dann melde Dich per Email an
augenschule@gelman.de

Der Kurs versteht sich als Hilfe zur Selbsthilfe. Keine medizinische oder augenoptische Beratung. Bei Schmerzen suche bitte einen Arzt auf!

Aubergenviller Allee 39 b
64807 Dieburg
Telefon: 06071-922880
Email: augenschule@gelman.de
www.augenschule-gelman.de

Hier findet der Kurs statt

Yogaraum Spachbrücken
Erbacher Straße 14
64354 Reinheim

Samstag **30.03. + 06.04.2019**

10.00 – 18.00 Uhr

Umfang 2 Tage, insgesamt

8 Unterrichtseinheiten

à 1,5 Stunden

Der Kurs findet je nach
Wetterlage teilweise
draußen statt.

Kursgebühr: 120 Euro

Deine Kursleiterin



**Bist Du unsicher, ob dieser
Kurs für Dich geeignet ist?**

Dann ruf mich an!
Telefon: 06071-922880