

## Intensivworkshop 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 Workshop 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 Augenmuskeln sind eher übertrainiert und verkrampft als zu schwach. Sie brauchen Entspannung statt Training.

Über Deine Aufmerksamkeit können sie wieder erfahren loszulassen. Durch Übungen und Entspannungstechniken kannst Du neue Sehgewohnheiten in Deinen Alltag integrieren. Dazu gibt es vielfältige Möglichkeiten.

Diese vermittele ich im Intensivworkshop mit einer ausgewogenen Mischung von Theorie und Praxis. Gruppenarbeit und Einzelarbeit wechseln sich ab, aufgelockert mit Bewegungsspielen und Entspannungstechniken. Deine Fragen sind dabei sehr erwünscht.

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

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

### Reserviere Dir Deinen Platz per Email

[augenschule@gelman.de](mailto:augenschule@gelman.de)

Der Workshop 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](mailto:augenschule@gelman.de)  
[www.augenschule-gelman.de](http://www.augenschule-gelman.de)

### Veranstaltungsort

Yogaraum Spachbrücken  
Erbacher Straße 14  
64354 Reinheim

Samstag **25.01. + 01.02.2020**

10.00 – 18.00 Uhr

Umfang 2 Tage, insgesamt

8 Unterrichtseinheiten

à 1,5 Stunden

Der Workshop findet je nach  
Wetterlage teilweise draußen  
statt.

**Deine Investition: 240 Euro**

### Deine Trainerin



**Hast Du Fragen zum  
Workshop?**

**Dann ruf mich an!**  
Telefon: 06071-922880