

# GANZHEITLICHES SEH- UND AUGENTRAINING 2016

Fortlaufender Kurs an 6 Samstagnachmittagen in Nürnberg

**Mehr Bewusstheit für Augen und Sehen entwickeln, die eigene Sehkraft stärken und den Sehkomfort steigern!**

## ZIELGRUPPE

Der Kurs ist für Menschen mit und ohne Fehlsichtigkeit (wie Kurz- und Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen) geeignet, die etwas für ihre gestressten Augen tun möchten und gutes entspanntes Sehen lernen wollen.

## TERMINE

17.09.2016, 01.10.2016, 15.10.2016,  
05.11.2016, 19.11.2016, 03.12.2016

## ZEITEN

Sa 14:00-17:00

## KOSTEN

180,- EUR, inkl. Skript,

Studentenrabatt möglich

## TEILNEHMERZAHL

max. 10

## LEITUNG

Susanne Sußner, Heilpraktikerin,  
Craniosacral-Therapeutin und  
Ganzheitliche Seh- und Augentrainerin,  
mit langjähriger Erfahrung in Körper-  
und Energiearbeit wie Qigong,  
Contactimprovisation,  
Beckenboden-Yoga und Meditation.

## ANMELDUNG

[heilpraxis@susannesussner.de](mailto:heilpraxis@susannesussner.de)

Tel: 0911-4088493

## KURSBESCHREIBUNG

Ziel des Kurses ist es, mit Training und Entspannung für gestresste Augen, mehr Bewusstsein für das eigene Sehen zu entwickeln, die Sehkraft des Sehsystems zu stärken und den Sehkomfort zu steigern.

Wir werden 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 erkunden und zu integrieren.

Theoriesequenzen mit viel Wissenswertem rund ums Sehen (Anatomie der Augen und des Sehsystems, Einfluss von Licht, Ernährung, Stress usw.) wechseln sich ab mit Übungen zur Entspannung und Aktivierung der Augen und des Sehsystems. Trainiert wird insbesondere unter Maßgabe von Spiel und Spaß

- 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

Inhalte werden u.a. sein:

- Eigene Standortbestimmung und Zielvorstellungen,
- Beim Sehen wirksame Glaubensmuster erforschen
- Energetisch-emotionale Blockaden im Sehsystem
- Befreiung der Blickrichtungen
- Unterschiede zwischen linkem und rechtem Auge
- Ernährung für die Augen
- Rolle von Licht und Farben
- Grundübungen und gezielte Übungen bei bestimmter Fehlsichtigkeit wie Kurz- und Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Hornhautverkrümmung.
- Wie kann ich Erkrankungen wie Office-Eye-Syndrom, Grauer Star, Glaukom oder Makuladegeneration erfolgreich vermeiden?
- Wie integriere ich mein Seh- und Augentraining ab jetzt in den Alltag?

**HERZLICH WILLKOMMEN ☺**