

Ganzheitliches Sehtraining – den Augen Gutes tun!

eine ½-tägige Fortbildung

Kurs Nr. S655

Das bringt Ihnen die Teilnahme:

- Verbesserung der Sehkraft
- Erkennen von visuellen Möglichkeiten
- Erweiterung der Wahrnehmungen

Termin: Mittwoch, den 24. April 2024 in der Zeit von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Dozentin: **Frau Kathrin Noruschat:** Ich hatte vor 20 Jahren die Diagnose einer Augenerkrankung, die mich auf den Weg des ganzheitlichen Sehtrainings brachte. Mit Kenntnissen aus der Schulmedizin und alternativen Sichtweisen konnte ich die Erkrankung ohne Medikamente und Operation überwinden. Die Brille ist mir heute ein „Hilfsmittel“. Ich weiß um den bewussten Umgang damit.

In Workshops und Se(h)minaren gebe ich mein Wissen und meine Erkenntnisse anschaulich und lebendig weiter. Darüber hinaus bin ich Yogini und Cantienica-Schülerin. Sehspiele, Cantienice und Yoga gehen in meinen Yogastunden ineinander über.,

Inhalt: Die Sehkraft wird immer schlechter? Sie erleben Schwankungen Ihrer Sehkraft? Die Brille löst Augen- und Sehbeschwerden nur zum Teil? Die Augen sind müde, trocken, tränen oder sind lichtempfindlich? Sie fühlen nach langer Arbeit am Bildschirm eine visuelle Erschöpfung?

Sehtraining gibt Tipps für gesundes Sehverhalten. Sie erlernen einfache Augenübungen, welche zum entspannten und zugleich kraftvollen Sehen führen. Sie werden nach einem ersten Workshop Ihre Augen entspannt erleben. Augenübungen können im Alltagsgeschehen ausgeübt werden.

Sehtraining lässt Wahrnehmungsgewohnheiten erkennen und gibt Gelegenheit, eigene Sichtweisen positiv zu verändern.

Sehtraining ist für Sie geeignet, wenn Sie

- Ihre Sehkraft und Ihre Wahrnehmung schulen möchten. Auch ohne Brille!
- Nachlassende Sehkraft stoppen möchten
- Der Ursache visueller Stress-Symptomen wie z.B. trockenen oder tränende Augen, Lichtempfindlichkeit, Verspannungen, Sehschwankungen auf den Grund gehen möchten
- Den Grund von Sehhilfen, wie z.B. eine Brille, reduzieren möchten
- Neugierig auf erweiterte Sichtweisen, auch ohne Brille, sind

Zielgruppe Arbeiter an digitalen Medien, Arbeiter mit hoher Sehanforderung, Brillenträger und Nicht-Brillenträger, Menschen mit überlasteten Augen, Menschen die ihre visuelle Wahrnehmung schulen möchten

Kosten: € 158,- zzgl. 7% MwSt, incl. Teilnehmerzertifikat

Seminarort: Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow; Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de - **Anmeldeschluss: 10.04.2024**

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf unserer Homepage unter www.bildungimfocus.de