

**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 für Menschen mit oder ohne Brille geeignet, deren Sehstärke schwächer wird oder die zunehmend gestresste oder müde Augen haben und gutes entspanntes Sehen lernen wollen.

TERMINE

14.03.2024, 11.04.2024, 06.06.2024,
18.07.2024

ZEITEN jeweils 17:30-19:30

ORT

Kritzstrasse 6a in Nürnberg ZABO

KOSTEN

25,- EUR pro Abend,
Termine können einzeln gebucht werden

TEILNEHMERZAHL: max. 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 2024

**Einfache und effektive Augenmeditationen und
Sehübungen an Donnerstagabenden 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 und Dunkelheit, 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