

**WAS TUN, WENN DIE ARME BEIM LESEN  
IMMER LÄNGER WERDEN ?  
ODER BEI VIEL COMPUTERARBEIT MIT  
MÜDEN, TROCKENEN, BRENNENDEN  
UND BLENDEMPFINDLICHEN 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 UND ZEITEN**

Mo 08.04.2024 von 15:00-17:30

Mo 10.06.2024 von 15:00-17:30

## **ORT**

Hofmark Gesundheitszentrum Rohrbach  
Hofmarkstr. 34, 85296 Rohrbach

**KOSTEN:** 40,00 EUR pro einzelnen Termin, Termine können einzeln gebucht werden, bei Buchung beider Termine gibt es 10% Nachlass

**TEILNEHMERZAHL:** 8

## **LEITUNG**

Susanne Sußner ist Heilpraktikerin und Ganzheitliche Seh- und Augentrainerin, mit langjähriger Erfahrung u.a. in Craniosacraler 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 2 Terminen in Rohrbach/Ilm.**

**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