

**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 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**

17.03.2018, 12.5.2018, 16.6.2018  
22.09.2018, 29.9.2018, 20.10.2018

## **ZEITEN**

Sa 15:00-18:00

## **KOSTEN**

35,- EUR je Termin,  
180,00 EUR für alle 6 Termine inkl. Skript,  
Studentenrabatt möglich

## **TEILNEHMERZAHL: 8**

## **LEITUNG**

Susanne Sußner ist Heilpraktikerin und Ganzheitliche Seh- und Augentrainerin, mit langjähriger Erfahrung in Körper- und Energiearbeit wie Cranio-Sacral-Therapie, Qigong, Beckenboden-Yoga und Meditation.

## **ANMELDUNG**

heilpraxis@susannesussner.de  
oder 0911-40 88 493 (AB)

# **EINFACH BESSER SEHEN - GANZHEITLICHES SEH- UND AUGENTRAINING 2018**

**Einfache und effektive Augenmeditationen und  
Sehübungen an 6 Samstagnachmittagen in  
Nürnberg, die als Einzeltermin oder als Kurs  
gebucht werden können.**

**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**

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.

Informationen mit viel Wissenswertem rund ums Sehen (Anatomie der Augen und des Sehsystems, Einfluss von Licht, Ernährung, Stress usw.) wechseln sich ab mit Augen- und Sehspielen zur Entspannung und Belebung der Augen und des Sehsystems.

- 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

## **Themen werden u.a. sein:**

Standortbestimmung, welche Glaubensmuster sind beim Sehen wirksam; Grundübungen des Ganzheitlichen Seh- und Augentrainings; Ernährung für die Augen; Augen und Computer/ Fernsehen – Ergonomie am PC-Arbeitsplatz, blaues Licht – die neue Herausforderung für die Augen im LED-Zeitalter; gezielte Übungen und Sehspiele bei bestimmter Augen- und Sehproblemen; Energetisch-emotionale Blockaden im Sehsystem aufspüren und die Blickrichtungen befreien; Heilkraft von Licht und Farbe; Seh- und Augenparcours für Zuhause.