

**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 v.a. für Menschen im mittleren Alter gedacht, die neuerdings oder schon länger mit Altersweitsichtigkeit zu tun haben oder gestresste Augen von z.B. viel Computerarbeit oder viel Nah-Arbeiten haben und gutes entspanntes Sehen lernen wollen.

## **TERMINE**

15.03.2018

22.03.2018

## **ZEITEN**

Do 17:00-19:00

## **KOSTEN**

25,- EUR je Termin,

40,00 EUR für beide Termine

## **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 2 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, Digitales Zeitalter, Ernährung, Stress usw.) und Fragen zu dem Phänomen der sogenannten Altersweitsichtigkeit 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