

Kurs 2010.4

Spielend besser Sehen

Selbsthilfemethode und -techniken zur Erhaltung und Stärkung der Sehfitness. Auch die Augen brauchen Sport – für Wiederholer und Neueinsteiger geeignet

Seminarbeschreibung

Hat man Ihnen gesagt, dass Sie nicht für die Verbesserung und/oder Erhaltung Ihrer Sehfitness tun können, dass es am Alter liegt und Sie sich an die Brille gewöhnen werden? Dass die Kurzsichtigkeit sich nicht mehr verändert, aber Ihre Brillenwerte stetig ansteigen? Dass bei einem trockenen/gereizten Auge nur Tropfen helfen? Wenn Sie sich damit nicht zufrieden geben wollen, dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie. In diesem Seminar lernen Sie Selbsthilfemethoden und –techniken kennen, wie Sie auf natürliche Weise Ihre Sehfitness stärken und Ihre Abhängigkeit von Brillen verringern können, Ihre Augen regenerieren und viel entspannter sehen.

Inhalte

Stressmanagement, Körperwahrnehmung, Körperentspannung, Mentaltraining, Augenbeweglichkeit, Sehübungen, Zusammenspiel der Augen, Augenmuskeltraining, Integrations- und Fusionstraining. Dieses Training ersetzt nicht den Besuch beim Augenarzt und geschieht in Eigenverantwortung. Bitte mitbringen: Brillenwerte, Brille, Behältnis für Kontaktlinsen.

Termin

Samstag, 06. Februar 2010



Seminarleitung

Inge Heger ist zertifizierte Sehtrainerin und zertifizierte Entspannungstrainerin (seit 2008). Durch Ihre Ausbildung in Wien (Institut für bewusstes Sehen, Dr. Roberto Kaplan) und Waldenburg (Sportschule Waldenburg) und mit Ihrer eigenen Sehgeschichte ist sie ein Beispiel dafür, was alles möglich ist. „Durch ein Geburtstrauma lernte ich nie mit dem linken Auge zu sehen. Jahrelang sagte man mir, dass das linke Auge nie am Sehprozess teilnehmen wird. 2002 begann ich meine Ausbildung zur Sehtrainerin mit einer Sehleistung von 5 % auf dem linken Auge, das meist halb geschlossen war. Nach Beendigung des ersten Abschnitts meiner Ausbildung zur Sehtrainerin hatte ich eine Sehleistung von 10 %. Bei einer Augenuntersuchung im Jahre 2004 wurde eine Sehleistung von 20 % gemessen. Mein Auge ist ganz „offen“ und ich arbeite noch immer an einer Verbesserung.“ Eigene Praxis seit 2003. Mitglied im Verein für gesundes Sehen.

Seminarablauf

Samstag: 10:00 – 12:00 · Mittagspause · 13:30 – 17:00 Uhr

Anmeldefrist

Bitte melden Sie sich bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn an und beachten Sie auch unsere Allg. Geschäftsbedingungen auf Seite 19.

Teilnehmerzahl

Da wir uns eine intensive Seminararbeit wünschen, ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Seminargebühren

€ 180,- / Pers. netto zuzügl. MWSt.

Inkl. Seminarunterlagen und Teilnehmerzertifikat; Tagesverpflegung und Getränke in allen Pausen, Obstkorb.