

Seminar 2

# Spielend besser Sehen

Selbsthilfemethode und -technik zur Erhaltung und Stärkung der Sehkraft

## Seminarbeschreibung

Hat man Ihnen gesagt, dass Sie nichts für die Verbesserung und/oder Erhaltung Ihrer Sehkraft tun können, dass es am Alter liegt und Sie sich an die Brille gewöhnen werden? Wenn Sie sich damit (noch) nicht zufrieden geben wollen, dann nützt Ihnen dieses Augentraining und die Augenentspannungsmethode „Spielend besser Sehen“.

In diesem Seminar lernen Sie Selbsthilfemethoden und –techniken kennen, wie Sie auf natürliche Weise Ihre Sehkraft stärken und Ihre Abhängigkeit von Brillen verringern können und damit auch spielend länger sehen können.

Inhalte: Augenbeweglichkeit, Sehübungen, Zusammenspiel der Augen, Augenanatomie, Augenmuskeltraining, Integrations- und Fusionsübungen, Erkennen von besonderen Stressproblematiken für das Auge, gezieltes Augen-Entspannungstraining.

## Termin

Samstag, 18. Juli 2009

## Seminarleitung



**Inge Heger** ist zertifizierte Sehlehrerin. Durch ihre Ausbildung in Passau und Wien (Institut für bewusstes Sehen, Dr. Roberto Kaplan) und 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 Sehlehrerin mit einer Sehleistung von 5 % auf dem linken Auge, das meist halb geschlossen war. Nach Beendigung des ersten Abschnittes meiner Ausbildung 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

Sie können sich bis spätestens 3 Wochen vor Kursbeginn anmelden – bitte beachten Sie auch unsere Allg. Geschäftsbedingungen auf Seite 15.

## Teilnehmerzahl

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

## Seminargebühren

€ 175,- / Person netto zuzügl. MWSt.

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