

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



BESSER KANNS AUCH OHNE BRILLE WERDEN!

ZIELGRUPPE

Der Kurs ...

...wendet sich an **Craniosacral-Therapeut*inn*en** mit und ohne Fehlsichtigkeit (wie Kurz- und Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen).

... ist geeignet, um den eigenen gestressten Augen etwas Gutes zu tun und gleichzeitig verschiedene Fertigkeiten zu erforschen und ein vertieftes Verständnis für gutes entspanntes Sehen im therapeutischen Kontext zu erlangen.

TERMIN

25.-27. August 2023

Fr 17:00 - 21:30, Sa 9.30.00-19.00
So 9.30.00-16.00

KOSTEN

285,00 EUR inkl. Skript

ORT UND VERANSTALTERIN

Cranio Schule Bremen im HollerHaus,
Hollerstr. 14, 28203 Bremen

LEITUNG

HP Susanne Sußner,
Craniosacral-
Therapeutin (CSVD
zertifiziert)
und Ganzheitliche
Seh- und
Augentrainerin,
mit langjähriger
Erfahrung in Qigong
und Meditation



ANMELDUNG

Elisabeth Bohrer

cranasia.bremen@posteo.de

www.cranioschule-bremen.de

www.elisabeth-bohrer.de

T. 0421-3 36 50 81

EINFACH BESSER SEHEN – MIT CRANIOSACRALER THERAPIE UND GANZHEITLICHEM SEH- UND AUGENTRAINING

Ein Kurs mit einfachen und effektiven Augenmeditationen und Sehübungen sowie grundlegenden Techniken aus der Craniosacralen Therapie, um die Sehkraft zu stärken und den Sehkomfort zu steigern.

KURSBESCHREIBUNG

Wir leben in einer zunehmend visuell orientierten Welt, die unseren Augen viel einseitige Anstrengung abverlangt und zu weitreichenden Auswirkungen wie Fehlsichtigkeiten oder auch Augenerkrankungen führen kann.

Im Kurs werden wir 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 entwickeln.

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. Dabei geht es u.a. 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

Neben den Selbsthilfe-Übungen werden wir grundlegende Methoden aus der craniosacralen Therapie, die sich besonders für die Augenarbeit und ein optimiertes Sehsystem eignen, kennenlernen und in der Praxis erforschen.