

**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**

1.-3. Dezember 2023

Fr 18:00 - 22:30, Sa 10.00-19.00

So 10.00-14.00

## **KOSTEN**

280,00 EUR inkl. Skript

## **ORT UND VERANSTALTERIN**

Cranio Schule Bremen, 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

craniasa.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.