

An uns selbst und an unsere Augen zu glauben heißt,  
ein Fenster zu unserem Herzen zu öffnen.

Mair Schneider

**Samstag, 6. April 2019**

9 bis 17. Uhr

**Bildungswerkstatt Breitenfurt**

# Ganzheitliches Sehtraining



Unser Sehsinn verfügt über erstaunliche **SELBSTHEILUNGSKRÄFTE**, die wir in diesem Kurs wecken und pflegen werden. **SEHEN IST VERÄNDERLICH UND ENTWICKLUNGSFÄHIG.**

## **Inhalt:**

### **7 Prinzipien für gesundes Sehen:**

1. tiefe Entspannung,
2. Anpassung an die Lichtfrequenzen,
3. Details ansehen,
4. in die Ferne blicken,
5. das periphere Sehen erweitern,
6. ausgewogene Beanspruchung beider Augen,
7. Augen – Körper – Koordination.

Sehspiele, regelmäßiges effektives und achtsames Üben und eine gesunde Ernährung fördern entspanntes und funktionsgerechtes Sehen. Bitte beim Workshop keine Kontaktlinsen tragen. Geeignet bei allen Arten von Fehlsichtigkeit und zur Vorbeugung!

**Leitung:** Mag. Elisabeth Hellmayr

GG Kursleiterin,

Augentrainerin, Ausbildung bei

Wolfgang Hätscher-Rosenbauer



An uns selbst und an unsere Augen zu glauben heißt,  
ein Fenster zu unserem Herzen zu öffnen.

Mair Schneider

**Kosten:** € 95,-- incl. Mittagessen

**Informationen und Anmeldung:**

[e.hellmayr@hotmail.com](mailto:e.hellmayr@hotmail.com), Tel. 03329/46859 oder

direkt in der Bildungswerkstatt: [office@bildungswerkstatt-breitenfurt.at](mailto:office@bildungswerkstatt-breitenfurt.at)

Bitte um Anmeldung und Bezahlung des Kursbeitrages **bis spätestens**  
**30. 3. 2019** auf das Konto der Bildungswerkstatt (Bank Austria)  
IBAN: AT71 1200 0006 3425 5608

*Wagen Sie den Schritt zu selbstbestimmtem  
und besserem Sehen!*