



Augenseminar für vitales und gesundes Sehen

vom 1. / 2. September 2018 in Wildhaus

"Man sieht oft etwas hundertmal, ja tausendmal,
ehe man es zum allerersten Mal wirklich sieht".
Christian Morgenstern

" Zu sehen ist eine Kunst, die erlernt werden kann."

Für Jeden zeigt das Augentraining Wege auf, überlasteten Sehfunktionen vorzubeugen oder diese zu mildern, die Sehkraft zu vitalisieren und in Balance zu bringen, die Selbstheilungskräfte des Sehens anzuregen, sowie die Sehqualität zu steigern.

- Sie erfahren, was Ihre Augen "als Wunderwerk der Natur" zum gesunden, vitalen und brillanten Sehen benötigen.
- Sie üben, wie Sie durch gezielte, dynamische Sehübungen Ihre Sehkraft effektiv verbessern.
- Sie lernen einseitig belastetes Sehen, zum Beispiel bei Bildschirmtätigkeit, und daraus resultierende Sehprobleme, zu vermeiden.
- Sie erleben, wie Sie Ihre müden Augen erholen, sowie bei Augen- und Nackenverspannungen entspannen können.

Wir entdecken Wege des Sehens auf den "Kneipp-Wandermeilen zur Gesundheit" (siehe www.wandermeilen.eu). Wir genießen, die Augen im Grünen zu entspannen. Sehübungen, Farb- und Lichtanwendungen und zusätzlich Kneippanwendungen werden in den Augenspaziergang eingebunden.

Dieses Seminar zeichnet sich durch einen hohen Praxisanteil, wertvolle Tipps und eine wirkungsvolle Anleitung für zu Hause aus. Das Augenseminar ist für Normal- und Fehlsichtige geeignet.

Kursleitung: **Kerstin Müller**
Heilpraktikerin, Sehtrainerin, staatl. geprüfte Optikermeisterin, Optometristin

Kursort: Panoramazentrum Gamplüt, 9658 Wildhaus (Toggenburg)

Kurszeiten: Samstag, 1. September 2018 10.00 – 18.00 Uhr (ab 09.30 Uhr Tee, Kaffee)
Sonntag, 2. September 2018 08.30 – 16.00 Uhr

Kurskosten: **Fr. 480.—** inkl. 2x Mittagessen, Pausengetränke, Kursunterlagen
Fr. 580.— im Doppelzimmer, Vollpension, Pausengetränke, Kursunterlagen
Fr. 620.— im Einzelzimmer, Vollpension, Pausengetränke, Kursunterlagen
Fr. 50.— Zuschlag für Nichtmitglieder

Anmeldung: **bis 5. August 2018 an:**
Sekretariat Schweizer Kneippverband, Weissensteinstrasse 35, 3007 Bern
031 372 45 43, info@kneipp.ch, www.kneipp.ch

Beschränkte Teilnehmerzahl, Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldung