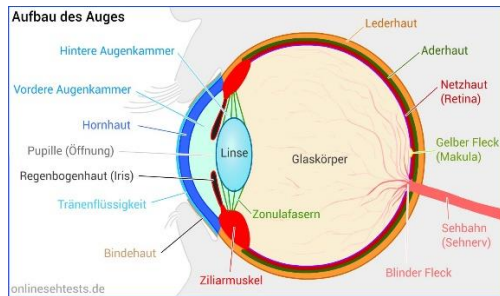


Ganzheitliches Augentraining

25. Februar 2017, Kirchgemeindehaus St. Mangen, 9 - 12, 13.30 – 17 Uhr
Kursleiterin: Esther Salzgeber, dipl. Sehlehrerin und Augentherapeutin, Appenzell



Zur Einstimmung lockerten die 12 TeilnehmerInnen zuerst einmal den ganzen Körper, Schultern und Nacken. Der Kreislauf soll angeregt, die Atmung intensiviert, das allgemeine Energieniveau erhöht und chronische Muskelverspannungen sollen aufgelöst werden. Wenn der Körper entspannt ist, sind es auch die Augen – und umgekehrt.



Ziel: Das eigene Auge kennen und verstehen zu lernen und herausfinden, was ihm gut tut.

Morgenthema: Entspannung und Lebendigkeit der Augen

Atmen, Blinzeln, Gähnen, Klopfen, Vitalisieren, Sonnenbaden, Schwingen, Palmieren

Weg zum Café Gschwend mit Augenbinde.



Nachmittagsthema: Wir sehen zu 90% mit dem Gehirn



Die Zusammenarbeit beider Augen trainieren zur besseren Zentraleinstellung. Das Gehirn fit halten zur guten Bildverarbeitung



Augenübungen:

Fingertor (Fokussierübung), Überkreuzübungen (verbindet beide Gehirnhälften), liegende Acht