

## AUGENTRAINING



# Leben ohne Brille!!!

**Workshop am Montag, 23. April 2012  
Von 19.00 bis 21.00 Uhr**

mit Mag. Andrea Etl, Psychologin

Unser Auge ist eines der wichtigsten Sinnesorgane, welches wir jedoch am meisten vernachlässigen. Es ist von morgens bis abends im Einsatz.

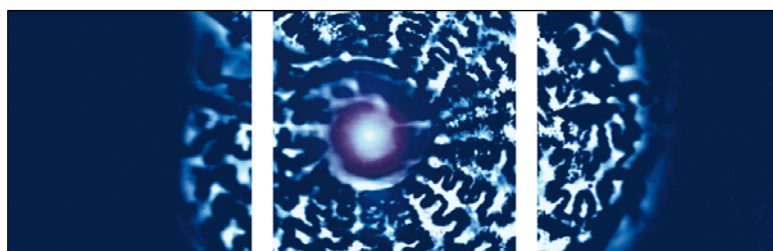
In der heutigen, schnelllebigen Zeit stehen wir häufig unter Stress. Reizüberflutung, Computerarbeit, Arbeiten, die konzentriertes Schauen erfordern, belasten die Augen in hohem Maße. Hinzu kommen noch Fernsehen, Lesen sowie die private Nutzung des PCs.

Verspannungen der Augenmuskeln sind die Folge, die sich in Form von Kopf- sowie Nackenschmerzen, Augenbrennen, verschwommenem Sehen und Konzentrationsverlust bemerkbar machen.

Die vom amerikanischen Augenarzt Dr. William Bates entwickelte Methode des Augentrainings basiert auf Entspannung. Dadurch wird der überanstrengte Sehapparat gekräftigt und das Sehen wieder klarer.

Sehchwächen wie Kurz- und Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit sowie Astigmatismus lassen sich damit korrigieren. Am besten aber ist die Prävention. Je früher man damit beginnt, seine Augen zu trainieren umso länger bleiben sie gesund und fit.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und lassen sich mühelos in den Alltag integrieren. Das Augentraining ist vergleichbar einem Fitnesstraining. Die Regelmäßigkeit ist ausschlaggebend. 20 Minuten täglich führen bereits nach wenigen Wochen zu einer merklichen Verbesserung der Sehleistung und bewirken auch noch zusätzlich eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.



**Beitrag: 30,--**

**Ort: Jasmu-el Energiearbeit, 1070  
Wien, Neubaugasse 48/3/34**

**Anmeldung: 0680/314 413 5**