

Special-Events 2019

Workshops Januar bis Juli

Information Wohlfühlwoche AAA Kitzbühel

➤ Clear EYE

Das «Windows-Pflegeprogramm» für Ihre Augen; Prävention und Therapie für Hornhautverkrümmung und trockene Augen

Fehlsichtigkeiten und Computerarbeit kombiniert mit körperliche Inaktivität gehen oft mit einer Hornhautverkrümmung und trockenen Augen einher. Der optimale Weg, Ihre Augen zu unterstützen, wäre somit nebst regelmässig funktionellem Körpertraining (Aquatraining, Jumpfit u.a.) das Erlernen dieses Pflegeprogramms, um eine gute Basis zu legen für klares Sehen.

Sie erhalten mit diesem Workshop ein schriftliches Übungsprogramm, mit genauen Übungsbeschreibungen und deren Wirkung, damit Sie ein Leben lang Ihre Augen gezielt unterstützen können!

Der Kurs dauert 1 Tag, jeweils von 9 Uhr bis 17.30 Uhr

Samstag: 23. März 2019; 15. Juni 2019 (Embrach, Hardareal)

Sonntag: 24. März 2019; 16. Juni 2019 (Embrach, Hardareal)

Für weitere Fragen oder eine Beratung stehe ich Ihnen per Mail oder Telefon gerne zur Verfügung

➤ h-EYE booster

Das Anti-Aging-Programm, Therapie und Prävention für Alters- und Weitsichtigkeit, sowie Grauer Star und Makula-Degeneration

Es ist nie zu spät Ihre Augenbedürfnisse optimal zu fördern. Sie erhalten mit diesem Workshop ein schriftliches Übungsprogramm, mit genauen Übungsbeschreibungen und deren Wirkung, damit Sie ein Leben lang Ihre Augen gezielt unterstützen können.

Der Kurs dauert 1 Tag, jeweils von 9 Uhr bis 17.30 Uhr

Samstag: 18. Mai 2019 (Embrach, Hardareal)

Sonntag: 19. Mai 2019 (Embrach, Hardareal)

Wochenkurs vom 22. bis 26. Juli: 10 Uhr bis 12 Uhr (Embrach, Hardareal)

Wochenkurs vom 22. bis 26. Juli: 19 Uhr bis 21 Uhr (Embrach, Hardareal)

Für weitere Fragen oder eine Beratung stehe ich Ihnen per Mail oder Telefon gerne zur Verfügung

➤ **2019 Wohlfühlwoche AAA in Kitzbühel: 6. bis 11. Oktober 2019**

Dieses Wochenprogramm ist in Planung. Eines kann ich schon verraten, nebst Aquatraining unter meiner Leitung, Pilates mit Sven und spannenden Ausflügen ist für Interessierte auch ein Augen-Wochenkurs mit Manual geplant!

Special-Events 2019

➤ Augentraining, Gruppenkurse

h-EYE performance findet abends statt; Happy EYE nachmittags

Endlich haben Sie die Gelegenheit auch den Augen bewusst Gutes zu tun und sich gezielt um die Augenvorsorge zu kümmern! Die Idee ist dem Auge eine Trainingsumgebung zu bieten, in der es in höchstem Masse profitiert zur Erhaltung und Verbesserung der Sehkraft, um Fehlsichtigkeiten zu verbessern und auch Augenkrankheiten in ihrem Genesungsprozess zu unterstützen.

Im Happy EYE-Training bildet das Naturlicht zum grössten Teil die Basis zum Üben, das heisst viele Übungen werden im Freien durchgeführt, während im h-EYE performance Training der grösste Übungsteil drinnen absolviert wird!

Dunkelheit (Dunkelkammern) und natürliches Sonnenlicht ergänzen sich sowohl im Happy EYE, wie auch im h-EYE performance Augentraining. Durch natürliches Sonnenlicht vitalisieren wir die Sehkraft und geben ihr neue Energie. Die Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die inneren Augenmuskeln werden bei Sonnenlicht fordernder sein. In der Dunkelheit hingegen dauert es nur 3 bis 4 Minuten, bis sich die Pupillen auf das Neunfache der normalen Grösse erweitern, die sie bei Tageslicht haben und Entspannung pur erfahren. Es dauert ca. 40 Minuten, um die Stäbchen der Netzhaut zu aktivieren, die Bewegungen der Peripherie wahrnehmen. Durch die Dunkelheit profitieren unsere Augen in doppeltem Mass. Die Dehnungs- und Beweglichkeitsübungen unserer Augenmuskeln können einfacher und lockerer ausgeführt werden und nach ca. 50 Minuten Dunkelheit nützen wir das volle Potenzial unserer Augen. Die speziell für das periphere Sehen ausgerichteten Übungen werden um ein Vielfaches effizienter ausfallen. Diese Tatsache wirkt sich auf unser zentrales Sehen aus, es wird „entlastet“ und arbeitet ökonomischer, daraus resultiert nicht nur eine bessere Sehkraft, auch die Konzentration wird spürbar verlängert und verbessert!

Happy EYE und h-EYE performance Augentraining, basierend auf dem VisuVitalis-3-Säulen-Programm, fordern und fördern Ihre Augen ganzheitlich und wirkungsvoll

Wollen Sie auch Ihre Sehkraft erhalten und verbessern? Speziell empfehlenswert sind die Augentrainings auch für Personen mit Hornhautverkrümmung, Kurzsichtigkeit, Glaukom und Personen, die den ganzen Tag in den Bildschirm starren.

Sie dürfen sich mit Ihren Augen auf die Trainings freuen, die wie folgt stattfinden.

Happy EYE: Treffpunkt Embrach, Turnhalle Hardareal, Mittwoch 13.30 – 15.00 Uhr
Nächste Termine: 16.1./ 30.1./ 13.2./ 13.3./ 27.3./ 10.4./ 15.5./ 5.6./ 20.6./ 3.7.

h-EYE performance: Treffpunkt Embrach, Turnhalle Hardareal, Donnerstag 20.15-21.45
Nächste Termine: 24.1./ 7.2./ 21.2./ 7.3./ 21.3./ 4.4./ 9.5./ 23.5./ 13.6./ 28.6./ 12.7.

Trainingsziel: entspannte Augen, Belebung und Stärkung visueller Energie, entspannter Nacken, entspannte Schultern, lockerer Körper, Wohlfühl! Fehlsichtigkeiten und Augenkrankheiten im Genesungsprozess unterstützen.