



## «h-EYE-energy»

**Das 10- Punkte-Basisprogramm, um Ihre Sehkraft zu energetisieren und zu stärken**

- Ort: auf Anfrage
- 9.00 Uhr bis 17.30 Uhr
- Nächste Termine auf Anfrage
- Sie erhalten ein schriftliches Übungsprogramm

In diesem Workshop erlernen Sie, basierend auf dem VisuVitalis-3-Säulen Konzept ein ganzheitliches funktionelles Augentraining in 10 Schritten für die Verbesserung der Sehkraft und die Vitalisierung des Sehsinns. Sie sind in der Lage, Ihren Augen in kurzen Oasen eine wertvolle Unterstützung für entspanntes Sehen zu bieten und Ihr Augenbewusstsein so zu entwickeln und zu fördern, dass sie wissen und verstehen, welche Übung wann und wo den Augen gut tut! Ihre Augen sollen sich künftig ein Leben lang, wohlig, leicht und klar anfühlen!

Dank dieses wertvollen VisuVitalis 3-Säulen Konzepts resultieren zahlreiche nutzbringende Effekte:

- ✓ Das Auge passt sich physiologisch neu an
- ✓ «eingeschlafene» Teile der Netzhaut werden aktiviert, Ihre Makula wird entlastet (wichtig für Computerfreaks und Menschen, die sich an ihre Brille gewöhnt haben und ihr Sehsystem nur eingeschränkt nützen)
- ✓ die Zusammenarbeit beider Augen wird gefördert
- ✓ funktionelle Dysbalancen werden minimiert
- ✓ entspanntes Sehen
- ✓ Ihre Sehleistung wird verbessert
- ✓ Die Blutversorgung und Befeuchtung der Augen wird verbessert, der Abtransport von Partikeln ebenfalls (wertvoll für Menschen mit Augenkrankheiten)
- ✓ Müde und arbeitsbedingt gestresste Augen werden entspannt und energetisiert
- ✓ Fehlsichtigkeiten können schon mit diesem Grundlagenkurs präventiv angegangen werden: Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen, Nachtblindheit ua.

**Dieser Workshop richtet sich einerseits an alle, die möglichst gut sehen und auch präventiv auf ihr Konto «Augenvorsorge» investieren möchten. Andererseits bieten die Programme als Selbsthilfemassnahme ergänzende Unterstützung zur ärztlichen Betreuung.**

**Als sinnvoll weitere Kurse empfehle ich Workshops aus der «h-EYE-health»-Linie, in denen Sie ein gezieltes Übungsprogramm für Ihre Fehlsichtigkeit / Augenkrankheit erlernen.**

**Ebenfalls empfehlenswert ist der Vortrag «Augenvorsorge lohnt sich», sowie die wöchentlichen Augentrainings in der Gruppe: «h-EYE-performance», «happy EYE»**