

Sehprobleme

Augen & Sehtraining



Veränderung ist **jetzt** möglich – Schau auf **dich!**

INSTITUT
MARION WEISER_{e.U.}

+43(0)650 66 77 2 77
office@marion-weiser.at
www.marion-weiser.at

Augen-Fitness für den Alltag

Der Sehsinn ist ohne Zweifel einer unserer wichtigsten Sinne. Verschiedenste Gründe, u.a. unsere Sehgewohnheiten, tragen jedoch dazu bei, dass sich die Sehkraft verschlechtert. Heute benötigen bereits 60 % der Europäer eine Sehhilfe.

Wie soll Ihre Sehfähigkeit erhalten bleiben, wenn Sie Ihre Augen überstrapazieren? Sie können meine langjährige Erfahrung nützen und lernen, was Sie selber für sich und Ihre Augen tun können.

Viele Menschen sitzen stundenlang angestrengt und verspannt vor dem Fernsehgerät, dem Computer oder dem Smartphone. Durch unterschiedliche Übungen wird die Aufmerksamkeit auf die Haltungs- und Sehgewohnheiten erhöht. Eine entspannte, aufrechte und bewegliche Körperhaltung wirkt sich positiv auf die Augen und deren Muskulatur aus.

Einzel Sitzungen, Seminare, Workshops:

- Diverse Augenübungen, Augenyoga, Palmieren (Augenentspannungsübung)
- Übungen zur Entspannung von Nacken, Kiefer und Schultern
- Konzentrationsübungen (ohne Extra-Anstrengung)
- Atemübungen
- Gehirn- & Koordinationsübungen
- Sehspiele
- Ernährungstipps
- Informationen über den Einfluss von Lichtquellen

Ziel ist es, sich einen entspannten und achtsamen Umgang mit seinen Augen anzugewöhnen.

Für weitere Informationen besuchen Sie meine Website.

**Marion Weiser – Holistische Körpertherapeutin
Augen- & Sehtrainerin, Coach für THE WORK
Seminare - Vorträge - Coaching - Massagen**

+43(0)650 66 77 2 77 | office@marion-weiser.at
www.marion-weiser.at

Praxis in Linz:

elisana – Zentrum für Gesundheit
Museumstraße 31a, 4020 Linz

Praxis in Wien:

Therapiezentrum der Elisabethinen
Landstrasser Hauptstraße 4/1/8, 1030 Wien

Praxis in St. Pölten:

Naturheilpraxis Schmetterling
Schwaighofstraße 24, 3100 St. Pölten

