

Integratives Augentraining

mit Sandra Weide



Sandra Weide

Jahrgang 1966, Sehlehrerin, Coach, Personalfachfrau, Pädagogin.

Ich beschäftige mich seit 25 Jahren mit Augenthemen aufgrund persönlicher Betroffenheit. Mein grosses Interesse am Thema Gesundheit und Heilung hat mich dazu veranlasst, diverse Weiterbildungen im paramedizinischen Bereich zu besuchen: Rebalancing (Körpertherapie, tiefe Bindegewebsmassage mit Atemarbeit, Trager- und Rolfingelementen), Autogenes Training, NLP, Touch for Health, Holistische Körperarbeit, Reiki, EFT, Quantenheilung, russische Heilmethoden. Mich fasziniert Bewusstseinsarbeit und Mentaltraining.

Ich arbeite als selbständige Coach und Beraterin im Bereich Augen- und Mentaltraining, Gesundheit, Life- und Businesscoaching und begleite als Coach in einer kleinen innovativen NPO stellenlose hochqualifizierte Menschen wieder zurück in den Arbeitsprozess.



„Ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Augenprobleme wie müde Augen, trockene Augen usw. können sich sehr negativ auf die Lebensqualität auswirken. Wir können jedoch einiges für unsere Augen und unsere Sehkraft tun. Nicht selten verbessern sich die Augen, wenn wir uns ihnen zuwenden und etwas für uns und unser Sehen tun. Sehkraft und Sehen sind flexibel und veränderlich. Das Sehvermögen ist weit mehr als ein Brennpunkt auf der Linse, nämlich ein ganzheitlicher Prozess.

Im integrativen Augentraining geht es um folgende Themen:

- Sie lernen einfache klassische Augenübungen und Übungen aus der Kinesiologie kennen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.
- Sehen geschieht im Gehirn. Sie setzen sich mit Wahrnehmung, Bewusstsein, Achtsamkeit und Neurosprache auseinander.
- Sie lernen, wie Sie sich und Ihre Gesundheits-Ziele mental unterstützen können.
- Sie bewegen Ihren Körper sanft und nehmen wahr, wie sich das auf Ihre Augen auswirkt.
- Entspannung ist ein wichtiges Thema, wenn es um die Stärkung Ihrer Augen geht. Sie werden sich immer wieder entspannen und Techniken lernen, die Sie auch zuhause oder am Arbeitsplatz anwenden können.
- Sie erfahren ganz praktisch, wie erfrischt Ihre Augen nach einer Entspannungssequenz sind.
- Sie coachen sich gegenseitig, damit Sie den Schwung beibehalten und Ihre Ziele erreichen.

Datum: SA, 31.März und SO 1.April 2012

Zeit: 9.30 – ca. 17.30 Uhr

Ort: Atelier M. + M. Oechslin
Gähwilerstr. 16, 9533 Kirchberg SG

Kosten: Fr. 380.—

Anmeldung: bis 14 Tage vor Kursbeginn, oder kurzfristig per Telefon, selbstverständlich können Sie sich per E-Mail, oder direkt über unsere Homepage anmelden.

Kursbedingungen: siehe Rückseite

Atelier Meinrad und Maria Oechslin, Gähwilerstrasse 16, 9533 Kirchberg SG (Schweiz)

Tel. (0041) 071 931 32 88 / Fax (0041) 071 931 32 52 / PC 84-304638-3 / www.oechslin.ch / E-Mail: mm@oechslin.ch

Duftessenzen - Bachblüten - Schüsslersalze - AuraSoma - Elixiere - Bücher - Kerzen - Edelsteine+Schmuck - Kurse auf Anfrage - Meditationsmusik
- exklusive Geschenke – Krippen