



Institut für Sehen und Wissen : Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach, Sehtrainerin und NLP-Master
Seminare : Einzelberatung : Fortbildung und Weiterbildung : 42657 Solingen : Neuenhofer Straße 11
Büro Haan : Fon 0 21 29 / 92 68 10 : www.vivacreavista.de

Sehen mit allen Sinnen

Die Augen regenerieren – die Sehkraft stärken

10. September 2017 - Beginn 10:00 Uhr / Ende ca. 16:30 Uhr

Ein **Achtsamer** Tag für die **Augen** und für alle Sinne

Im Seminar geht es um das Spüren und Regenerieren der Sinne. Unsere Augen sind nur im Verbund mit allen Sinnen stark. Wenn das Sehen nachlässt, haben wir die Augen meist zu stark beansprucht und sollten die Aufmerksamkeit wieder auf die weiteren Sinne Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken verteilen. Deshalb wollen wir an diesem Tag möglichst wenig reden und die Sinne mit Farben, Bewegung und Entspannung regenerieren und Alltagsstress loslassen.

Inhalte:

- **Aktivieren** aller Sinne in der Natur
- **Atmen** und Gehen: Energie tanken und Augen stärken
- **Augen-, Schulter-, Nackenentspannung**
- **Augenübungen** mit Farbkarten
- **Augenentspannungsreise**
- **Anleitung** Trance und Hypnose

Referentin: Judith Bolz

Ort: Institut für Sehen und Wissen, Solingen

Kosten: 100,- € inklusive gesunder Mittagssnack

Anmeldung: ab sofort bei Judith Bolz, Telefon.: 02129/926810