



# LOSES MUNDWERK – **SCHARFER BLICK**

Wie du durch einen entspannten Kiefer deine Sehkraft verbessern kannst.

## **KIEFERGELENK VERSPANNT – NACKEN VERSPANNT – SCHLECHTE SICHT!**

Ein verspanntes Kiefergelenk ist Ursache vieler Beschwerden. Im Workshop zeigen wir euch sanfte, effektive Übungen aus Osteopathie bzw. Craniosakralarbeit und Kinesiologie zum Lösen des Kiefergelenks. Dieser positive, regulierende Effekt ist am ganzen Körper zu spüren, und auch die Sehkraft kann dadurch verbessert werden. Unsere Augen sind in der heutigen Zeit visueller Reizüberflutung ausgeliefert (PC, Handy und Co.) und leisten Höchstarbeit. Mit speziellen Entspannungsübungen für die Augen und Übungen aus dem Sehtraining runden wir das Programm zur Kiefer- und Augenentspannung ab. Weiterhin geben wir euch Mentaltechniken mit, die helfen, Druck und Stress zu minimieren und das Mindset neu zu gestalten.

Nach diesem Tagesworkshop hast du gelernt, wie du mit einfachen Selbsthilfemethoden mit entspannterem Kiefer aufwachst und mit besserer Sehschärfe und erweiterter Wahrnehmung durch den Tag gehst.

**Leila Jäger** bringt 42 Jahre Praxiserfahrung als Heilpädagogin, Kinesiologin, QiGong Lehrerin und Autorin mit.

**Claudia Weber** arbeitet seit 27 Jahren als Orthoptistin in verschiedenen Augenarzt- und Heilpraktikerpraxen und ist als ganzheitliche Sehtrainerin in Unternehmen unterwegs.



### **WANN**

Am **05.09.20 von 10:30 – 17:30 Uhr**  
mit einstündiger Mittagspause

### **WO**

Eirene Kirche, Willersweg 31, 22415 Hamburg

### **DEINE INVESTITION**

120 Euro bei Anmeldung bis zum 29.08.20,  
danach 150 Euro.

### **BITTE MITBRINGEN**

Dicke Socken, bequeme Kleidung, eine Decke, dein Mittagessen (es gibt auch zahlreiche Restaurants in der Umgebung).

Wir sorgen für Wasser, Tee und kleine Naschereien.

**INFO UND ANMELDUNG** an [weberli@gmx.de](mailto:weberli@gmx.de) und [www.gesundsehenlernen.de](http://www.gesundsehenlernen.de)