



# Seminare / Fachfortbildungen

## **KNR02 Urlaub für die Augen - Grundlagen II**

*Die Augen entspannen und klarer sehen*

Referentin: Marianne Wiendl

Mit vielen Sehübungen und Entspannung genießen wir den Tag und erholen uns vom Alltag. Spiele die die Augenbeweglichkeit fördern, lösende Massagen für Nacken- und Augenverspannungen geben uns die Erholung, die wir und vor allem unsere Augen brauchen. Zeit für Fragen lassen uns gelassener mit unserer angespannten Sehkraft umgehen.

Inhalt:

- Spielerische Übungen in der Einzelarbeit und in Gruppen
- Massagetechniken für Nacken – und Augenverspannungen
- Augenakupressur
- Farbkarten
- Emotionale Hintergründe zu Fehlsichtigkeiten erspüren

