



Ganzheitliches Sehtraining – funktional und intuitiv

Sehen lernen – Sehweisen verändern



Sehtraining ist eine **alte Methode**. Sie lehrt die verschiedenen Arten des Sehens wieder wahrzunehmen, die Eingeleisigkeit zu durchbrechen und Eigenverantwortung für ein gesundes Sehverhalten zu übernehmen. **Präventiv**, aber auch **bei Augenproblemen** hilft das Sehtraining mit einfachen, leicht integrierbaren Übungen, die Sehkraft zu verbessern und Augenbeschwerden zu lindern.

Schon **Dr. Bates (1860–1931)**, ein amerikanischer Augenarzt und Begründer des Sehtrainings, hat in seiner Augenarztpraxis geforscht und erkannt, dass beim **Sehvorgang eine Selbstheilungsregulation** existiert. Dieses Wissen wurde in den letzten Jahren von vielen SehtrainerInnen verfeinert und vertieft.

Ein **ganzheitliches Sehtraining** gibt uns die **Chance Sichtweisen zu verändern**, denn „was wir sehen“ ist abhängig von dem „wie wir sehen“. Dabei ist der **spielerische Ansatz** von besonderer Wichtigkeit, denn so wie wir einem Grashalm nicht zu schnellerem Wachstum verhelfen, indem wir an ihm ziehen, gelingt es nicht die Sehkraft mit Gewalt und Disziplin stärken zu wollen. Wie bei Kindern ermöglicht erst der **spielerische Ansatz** die nötige Entspannung, die für eine gesunde Weiterentwicklung sorgt, **regt dieser** doch die **intuitive und kreative Seite** in uns an.

Und so ist ein **ganzheitliches Sehtraining** immer auch eine **Schulung für innovatives und kreatives Sehen - und damit Denken**.

Sehtraining bringt auf spielerische Art und Weise wieder Lebendigkeit und Wohlgefühl in Ihr Leben und Ihre Augen in die Balance!



Geeignet ist diese Methode für alle, egal ob Sie Privatperson, Angestellt, Selbstständig oder Führungskraft sind.

Bei Fragen rufen Sie uns einfach am Dienstag zwischen 9:00 und 12:00 Uhr an.
Tel: 08151 – 911530.



Naturheilzentrum für Sehen und Gesundheit
Marianne Wiendl
Kirchplatz 8
82319 Starnberg
T. 08151 – 911530
info@marianneWiendl.de
www.marianneWiendl.de