

Augen-Qigong

Besseres und Entspannteres Sehen

Wie funktioniert das Auge und wie das Sehen?
Was kann jeder selbst tun um einen Ausgleich zu schaffen für die Augen,
die in Beruf und Freizeit starken Belastungen ausgesetzt sind?

Sie erhalten Informationen hierzu und Sie lernen wie Sie Ihre eigenen Kräfte nutzen
können um vorzubeugen und die Sehkraft zu stärken.

Das Auge ist energetisch mit Energieleitbahnen verbunden und durch spezielle
Übungen kann diese Energie angehoben werden und Blockaden können sich lösen.

Wir lernen gezielte Augen, Schultern und Nacken-Übungen, aktivieren damit
Meridiane die die Augen stärken und unterstützen bewusst die dazugehörenden
Energiekreisläufe.

Im Augen Qigong beschäftigen wir uns nicht ausschließlich mit der Sehkraft,
sondern entspannen und harmonisieren den Energiefluss im gesamten Körper.
Dadurch schaffen wir die Voraussetzung für gesundes Sehvermögen.

Qigong wirkt regulativ auf alle Bereiche des Körpers.

Sie lernen
Methoden wie Sie im Alltag jederzeit
und ohne großen Aufwand
ihre Augen entspannen und aktivieren können.

Dauer des Seminars jeweils 3 Zeitstunden:

von 09:00 h bis 12:00 h

von 14:00 h bis 17:00 h

Kosten und Termine siehe www.natur-und-qigong.de