

## **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 und lernen wie sie eigene Kräfte nutzen können  
um ihre 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 Bewegungen für Augen, Schultern und Nacken,  
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.

Im Kurs lernen sie neue  
Methoden um im Alltag jederzeit  
und ohne großen Aufwand  
ihre Augen zu entspannen und zu aktivieren.