

# Sehtraining

Autor/in: Astrid Werner

Diplom-Psychologin



Fast jeder zweite Mensch in unserer Kultur leidet an Einschränkungen des Sehvermögens und Begleiterscheinungen wie Nacken-/Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, müde und/oder trockene Augen, Lichtempfindlichkeit. Meist werden jedes Jahr stärkere Brillengläser verschrieben. Das ist nicht unabdingbar.

Es ist durchaus möglich, das Sehvermögen auf natürliche Weise zu erhalten und zu verbessern, Augenkrankheiten zu mildern oder diesen vorzubeugen. Da die Augen im Grunde ein Teil des Gehirns sind, führen Sehübungen auch zu einer Verbesserung der Denk- und Konzentrationsfähigkeit, des Gedächtnisses und der Vorstellungskraft. Die Augen als Fenster der Seele reagieren auch sehr fein auf Emotionen, so daß die Auflösung von emotionalen Blockaden zu Sehverbesserung führen kann.

Individuelle Beratungsmöglichkeiten:

Kurzsichtigkeit (mit und ohne Astigmatismus) Altersweitsichtigkeit Grünem Star verspannten, trockenen, müden Augen und anderen Problemen. Besonders wichtig ist Sehtraining für Bildschirmbenutzer Wenn der Beruf hohe Anforderungen an das Sehvermögen stellt.

Gesunde Augen sind ein grosses Kapital! Entspannte Augen sehen einfach lieber! Leistungsfähigkeit hat auch mit einem vitalen Sehvermögen zu tun! Spezielle Seminare vermitteln, wie entspanntes und vitales Sehen am Bildschirm möglich ist. Augenentspannung, Augentrainings und spezielle Gehirnintegrationsübungen helfen nicht nur dem Sehen, sondern wirken insgesamt stressmindernd und konzentrationssteigernd. werden ausserdem praktischen Möglichkeiten besprochen, den Arbeitsplatz ergonomischer zu gestalten.

Der augenfreundliche Umgang mit dem PC bedeutet Entspannung und Regeneration hilft bei trockenen und müden Augen erhöht die Lichtverträglichkeit, mindert die Blendempfindlichkeit eröffnet neue Sehgewohnheiten speziell für die Arbeit am Bildschirm stärkt und erhält die Sehkraft

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten