

Workshop: Ganzheitliches Augentraining

Augen-Yoga & Augen-Qigong

Kursleitung:

Mag. Andrea Urank
Shiatsu Praktikerin, Qigong-Lehrerin und
Yoga-Lehrerin nach den 5 Elementen
Tel: 0676 / 5492559
Mail: office@gluecksraum.at



In diesem Workshop verbinde ich die **effektivsten Übungen** aus dem **Yoga, Qigong** sowie den aktuellen **Erkenntnissen aus der Gehirnforschung** und dem Ganzheitlichen **Augentraining**.

Unsere Augenmuskeln brauchen - wie alle anderen Muskeln im Körper auch - Abwechslung und ein **gutes Training um aktiv, beweglich und gesund zu bleiben**.

Wir lernen unsere **Muskeln wieder freier zu bewegen** und Verkürzungen und Verspannungen, die aufgrund von Handy und Computer-Einwirkungen entstanden sind - oder auch vielfältige andere Ursachen haben - entgegenzuwirken.

Die Übungen wirken besonders gut, wenn die **Augen** sich auch **entspannen** können, **genügend Flüssigkeit** zur Verfügung haben, richtig durchblutet werden und die richtigen Impulse vom Gehirn bekommen und aufnehmen.

Gutes Sehen beginnt also schon im Kopf wo Bilder richtig übereinandergelegt, interpretiert und weitergeleitet werden.

Auch das **Unterbewusstsein** und unsere Erfahrungen spielen eine Rolle.

Wenn wir etwas erlebt haben, das wir nicht sehen wollen oder unsere Leber-Energie nach der Chinesischen Medizin noch mit **ungelösten Themen aus der Vergangenheit** beschäftigt ist, versorgt sie das Auge nicht gut genug und kann nicht ausreichend Blut zur Verfügung stellen.

Auch aus diesen Gründen kann es zu trockenen, juckenden oder in der Sicht eingeschränkten Augen kommen.

Wir bearbeiten also unterschiedlichste Aspekte, die bei einer Sehschwäche zusammen wirken.

Ergänzend gibt es auch eine Meditation für klareres Sehen, Übungen, die Blockaden in der Leber lösen, die den Nacken entspannen und den Zufluss zu den Augen wieder verbessern.

Wir leiten mit Massagen und sanften Bewegungen Ablagerungen aus, die sich hinter der Makula ansammeln und diese ebenfalls in ihrer Funktion einschränken können.

Akupressur-Punkte für die Augen, **Dehnungen** und **Schüttelübungen, die den ganzen Körper lockern** und im speziellen auf die **Holz-Energie** der 5 Elemente wirken, sind ebenfalls Inhalt des Workshops.

Darüber hinaus trainieren wir die **Kreativität** und **Vorstellungskraft unseres Gehirns**, so dass wir uns selbst auch wieder vorstellen könne besser zu sehen.

Ich freu mich auf viele regenerierende und stärkende Übungen für deine Augen und einen spannenden Tag mit euch!