



# Augenprobleme

## kinesiologisch und ganzheitlich betrachtet

### Unsere Augen – „Alles klar damit?“

*Wie Sie die Ursachen von Sehschwächen erkennen, auflösen und wieder „klar“ sehen*

#### Unsere Augen sind ein kostbares Gut.

Haben Sie in letzter Zeit vielleicht bemerkt, dass ihre Augen leichter müde werden oder sich Ihre Sehkraft verringert hat?

Die Ursachen sind vielfältig und es gibt verschiedene Möglichkeiten, etwas für Ihre Augen zu tun.

Z.B. durch Brain Gym® Übungen können Sie viel optimieren – probieren Sie eine gleich aus ....

#### Inhalt:

- Augenprobleme – Wie Sie die Ursachen erkennen, auflösen und wieder „klar“ sehen
- Augenprobleme – was steckt dahinter?
- Augenprobleme Spezial-Seminar „Alles Klar“
- Die Nackenrolle – Brain Gym® Übung
- Exkurs zur Sehkraft
- Mein Angebot
- Kontakt

#### Evelyn Jamnig

0688/8696492

[evelyn.jamnig@bewegungsreich.at](mailto:evelyn.jamnig@bewegungsreich.at)

[www.bewegungsreich.at](http://www.bewegungsreich.at)





# Augenprobleme

## kinesiologisch und ganzheitlich betrachtet

### Unsere Augen – „Alles klar damit?“

#### ■ Wie Sie die Ursachen von Sehschwächen erkennen, auflösen und wieder „klar“ sehen

#### Unsere Augen sind ein kostbares Gut.

Zum Thema Augen und Sehkraft gehört noch viel mehr, als das eigentliche Sehen. Haben Sie den Durchblick, den Überblick, können Sie Einzelheiten erkennen, sehen Sie das Wesentliche und wie sieht es mit der Klarheit in Ihrem Leben aus?

Sie kennen sicher auch die Redewendungen:  
„Nicht über den eigenen Brillenrand sehen“  
„Scheuklappen aufhaben“  
„Alles durch die Rosarote Brille sehen“  
„Schwarz sehen“  
„Blind vor Wut sein“ ...



#### Kommt Ihnen das bekannt vor?

- Ihre Sehkraft hat sich in der letzten Zeit deutlich verringert?
- Sie lesen Texte und es ist strengt Sie an den Sinn zu erfassen?
- Es fällt Ihnen schwer sich beim Lesen zu konzentrieren?
- Ihre Augen zeigen Ermüdungserscheinungen wie z.B. brennen, trockene Augen, Mückensehen?



## 🌀 Augenprobleme – was steckt dahinter?

**Augenprobleme** haben verschiedene Ursachen und es lohnt sich, diesen rechtzeitig auf den Grund zu gehen. Wenn Sie diese Ursachen erkennen, gibt es Vieles, was Sie zur Verbesserung Ihrer Sehkraft tun können.



### Wussten Sie

- dass Sehschwächen nicht nur organisch bedingt sind (Augen), sondern dass die tatsächliche Sehkraft im Gehirn liegt?
- dass die Ursachen von Sehproblemen sehr vielfältig sind und mit Emotionen, negativen Glaubenssätzen, Mustern, Gewohnheiten, Stress, Lebens- und Sichtweisen ... zu tun haben?
- dass es sehr **einfache Übungen** gibt, mit denen Sie die Zusammenarbeit der Gehirnhälften fördern, vernetzen und damit Ihre Augen trainieren und Ihre Sehkraft verbessern?

In meiner Arbeit als Kinesiologin sehe ich viele **Augenprobleme**.

Mit Hilfe des Muskeltests finde ich meistens schnell heraus, was dahinter steckt - sehr oft sind es emotionale Themen und Stress.

Für die verschiedenen Ursachen gibt es dann mehrere Lösungen. Diese Lösungen werden in Rahmen der Beratung ermittelt, zum Festigen und Stabilisieren gibt es meistens ein „Erfolgstraining“ für zu Hause.

## 🌀 Augen-Spezial-Seminar „Alles Klar“

Neben **Einzelberatungen** biete ich auch seit 4 Jahren das **Spezial-Augenseminar „Alles Klar“** an.

**D.h. Sie können wählen, ob Sie lieber in einer Einzelberatung oder lieber in der Gruppe diesen Themen auf die Spur kommen wollen.**



### Ihr Nutzen

- ✓ Verbesserte Sehkraft
- ✓ Konzentriertes Lesen auch am Abend
- ✓ Leichtes Lesen und Merken von Inhalten
- ✓ Entspannte Augen
- ✓ Auflösen von emotionalen Themen, die für schlechtes Sehen verantwortlich waren
- ⇒ **Dadurch insgesamt entspannteres Leben**



## Die Nackenrolle - eine Brain Gym® Übung

Sie kennen das sicher: Sie arbeiten am PC, vergessen eine Pause zu machen, weil Sie einfach die Zeit übersehen, die Sitzhaltung wird krumm. Ihre Augen werden müde und brennen, es fällt Ihnen schwer sich zu konzentrieren, vielleicht bekommen Sie auch Kopfweh oder Migräne.

**Augenprobleme** hängen oft mit Verspannungen des Nacken und Schulterbereiches zusammen.



### Ein Tipp:

Stellen Sie sich einen Wecker, z.B. auf 45 Minuten und wenn er läutet, dann gönnen Sie sich eine Pause.

Sie strecken sich durch, trinken ein Glas Wasser und machen **folgende Brain Gym® Übung**

### Die Nackenrolle



Sie lassen den Kopf nach vorne hängen und rollen ihn langsam von einer Schulter zur anderen Seite. Sie sind dabei entspannt und atmen tief ein und aus.

Wenn vielleicht eine zweite Person anwesend ist, können Sie diese ersuchen, Ihren Nacken und Schultern sanft zu massieren, während sie die Nackenrolle machen

→ dann wird aus dieser Übung **der Genießer** 😊.

Danach können Sie natürlich wechseln.

Diese Übung ist eine hervorragende Zwischendurch-Übung, wenn Sie am PC arbeiten, lesen, vor dem Fernseher sitzen, im Auto (bei Stau) ...

Probieren Sie es aus – es ist eine kleine, einfache Übung, die nur kurz dauert - Sie werden vom Ergebnis überrascht sein.

Es gibt noch viele weitere, einfache Brain Gym® Übungen zur Verbesserung der Sehkraft. Manche sind speziell für bestimmte **Augenprobleme** gut, andere decken mehrere Sehprobleme ab. Diese Übungen können, unabhängig von den Ursachen, zu jedem Augenthema gut kombiniert werden und unterstützen alle anderen Lösungsansätze.



## Für alle die noch etwas Theorie wollen

### **Exkurs zur Sehkraft:**

#### **Sie betrachten einen Gegenstand:**

Die Lichtstrahlen gelangen durch die Hornhaut und die Linse auf die Netzhaut (Retina). Das Bild steht nun „auf dem Kopf“. Die Lichtstrahlen werden in elektrische Mini-Impulse umgewandelt. Diese Impulse werden an das **Sehzentrum in der Sehrinde des Gehirns** weitergeleitet und das Bild wird wieder umgedreht.

**Dort findet das eigentliche Sehen statt**, das Erkennen von Bildern, zu denen Sie bereits Erinnerungen im Gedächtnis gespeichert haben. Dazu vernetzen sich die Nervenbahnen des Sehzentrums auch mit anderen Bereichen des Gehirns.

**Um dem Gesehenen einen Sinn zu geben, um ihm einen Begriff, einen Namen, zuzuordnen, müssen die rechte und die linke Gehirnhälfte zusammenarbeiten.**

**→ Das ist auch der Grund, warum Brain Gym® Übungen für Ihre Sehkraft so hilfreich sind:**

Brain Gym® Übungen fördern die Zusammenarbeit der Gehirnhälften, dadurch wird Ihr Gehirn besser vernetzt, Ihre Augen trainiert und Ihre Sehkraft verbessert.



## **Wollen Sie mehr darüber wissen?**

### **Mein Angebot:**

#### **Einzelberatungen:**

kontaktieren Sie mich unverbindlich, damit wir ein **kostenloses Kennlerngespräch** vereinbaren können

#### **Augenseminar „Alles Klar“**

#### **Workshops und Seminare für Firmen**

### **Kontakt**

**Evelyn Jamnig**

0688/8696492

[evelyn.jamnig@bewegungsreich.at](mailto:evelyn.jamnig@bewegungsreich.at)

[www.bewegungsreich.at](http://www.bewegungsreich.at)

