

# Die SEH-Kraft erhalten und wieder stärken

„Natürlich und gesund besser Sehen“ in Berlin und Umland

Grundkurs Sa 09. 05. 10.30 - 17.30 Uhr

Aufbaukurs Intensiv Sa/So 13. - 14.06. u. 2026

Tage der Methode „natürlich besser sehen“ und wie das Sehen wieder besser wird.



Für alle: die ihr Sehen in der Nähe wieder stärken und besser lesen wollen.

- die in der Ferne besser sehen und sich von der Brille befreien wollen.
- die Hornhautverkrümmung oder Astigmatismus haben.
- die Schielen und das beidäugige Sehen stärken wollen.
- die lichtempfindliche oder trockene Augen haben.
- die ihre Augen fit und gesund halten und Netzhautschwäche oder grauem und grünem Star vorbeugen wollen.

Das Sehtraining gibt es seit mehr als 100 Jahren, dennoch wissen die meisten nicht, wie sie ihre Augen unterstützen können. Statt dessen werden sie hinter Brillengestelle gesteckt und werden immer schwächer.

Erlebt, wie die Augen spielend entspannter werden und durch die Übungen und Sehspiele mehr Energie bekommen. Für ein natürliches, gesundes, besseres Sehen in jedem Alter. Dazu gibt es viele Infos und Übungen die in den Alltag integriert werden.

Augen die ständig hinter Brillen stecken, werden unbeweglich und die Augenmuskeln träge. Durch die Sehspiele werden die Augenmuskeln beweglicher und die Netzhautzellen angeregt, besser durchblutet und genährt.

Augenkrankheiten kann vorbeugt und die Sehfähigkeit wieder verbessert werden.

Lesen mit Lesebrille kann verhindert werden, indem das Sehen wieder stärker wird.

**Kosten: 1 Tag 160,- €, 2 Tage 310,- €,**

**Sa 10.00 –17.30 Uhr** Kursort: Berlin - genaues nach Anmeldung

**Intensivwochenende Sa. 10.00 – So. 17.30 Uhr,** Frühbucherrabatt bis 03.06.

**Infos und Anmeldung: [besser-sehen-s.pinter@posteo.com](mailto:besser-sehen-s.pinter@posteo.com)**

**Leitung: Silvia Pintér seit 39 Jahren** - Sehpädagogin u. System-Kinesiologin Einzelarbeit, Kurse, Workshops für Kinder u. Erwachsenen, Firmen-Sehtraining, Ausbildung zur/m Sehpädagogin/en

**[www.NatuerlichBesserSehen.de](http://www.NatuerlichBesserSehen.de)**

**<https://www.heilnetz.de/anbieterinnen/silvia-pinter-papendorf.html>**