

Die SEH-Kraft wieder stärken „natürlich besser sehen“ und Systemische Augenkinesiologie Ganzheitliches Sehtraining – Intensivtage

Sa. – So. 18. – 19.04. 2026 in Nierstein bei Mainz



***Das Sehen kann
schwächer werden
und wieder stärker***

Bei Altersweitsichtigkeit, Kurz-, Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Schielen, Winkelfehlsichtigkeit, zur Prävention am PC, bei Augentrockenheit, Lichtempfindlichkeit, Katarakt, Glaukom und mehr.

Die Augen sind der Spiegel und das Tor zu unserer Seele. Stress, Ängste und traumatische Erlebnisse können der Auslöser für Sehschwäche sein. Wird das Sehen schwächer, wird meist versucht die Schwäche mit einer Sehhilfe auszugleichen. Die meisten erleben danach, wie die Brille mit der Zeit immer stärker wird und die Augen immer schwächer.

Wer das wieder rückgängig machen will - unterstütze ich gerne und begleite den Weg zurück. Mit neuen, das Sehen stärkenden Sehgewohnheiten und lösen von Sehblockaden zum gesunden, besserem, Energie vollen Sehen.

Augen die ständig hinter Brillengläsern sitzen, sind wie eingerahmt und werden unbeweglich.

Brille tragen und steigende Sehschwäche können zu grauem Star und Netzhautproblemen führen.

Das Lesen mit Lesebrille kann hinausgezögert, sogar verhindert werden, wenn die Augenmuskeln elastisch bleiben und eine gute An- und Entspannung haben. So kann auch die Linse flexibel bleiben und gut akkommodieren.

Da wir zu 90% mit dem Gehirn sehen, werden wir die Tage ohne Brille sein und unserem Gehirn die Möglichkeit geben ohne Sehhilfe zu sehen. Dabei aktivieren wir die Zusammenarbeit des Gehirns mit den Augen. Wir erleben, wie durch die

Sehspiele und Übungen die Augen entspannter und beweglicher werden, was zum besseren Sehen führt.

Durch Sehspiele und Übungen werden die Augenmuskeln und die Netzhautzellen angeregt, besser durchblutet und genährt.
Wir lernen, wie die Augen Licht unempfindlich werden und wie wir in der Dunkelheit besser sehen.

Wenn wir spüren, was unsere Augen brauchen, sie wahrnehmen und ihnen helfen, können sie ein Leben lang gut sehen.
So, kann präventiv Augenkrankheiten vorgebeugt und die Sehfähigkeit wieder verbessert werden, für ein gesundes und natürliches, besseres Sehen in jedem Alter.

Inhalt:

Sehübungen und Spiele zum Verbessern der Sehfähigkeit in der Nähe und Ferne, Entspannungsübungen und Visualisieren.
Gehirn-Augenkoordinationsübungen für beidäugiges Sehen, kinesiologischer Muskeltest und Übungen aus der Kinesiologie u. d. Vision Circles, Übungen bei Lichtempfindlichkeit und Sehen bei Nacht, Unterstützende Methoden um Augenkrankheiten vorzubeugen.
Angebot: lösen blockierender Seh-Muster.
Dabei gehe ich auf die Sehproblematik und Möglichkeiten der Teilnehmer*innen ein.

Der Termin ist zur Selbsthilfe für alle und zum Einstieg in die Ausbildung zur/m Sehpädagogin/en.

Kursbeginn Sa. 10.00 – So. 17.30 Uhr, Kosten 320,- €, für Frauen 290,-€ bis 08.03.26. Wiederholer*innen ermäßigt (-15%). Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Bitte etwas fürs gemeinsame Mittags-Bouffee mitbringen.

Übernachten in Nierstein wird empfohlen, um den Augen ein entspanntes Wochenende ohne Brille und Alltag zu gönnen.

Die Übernachtung kann reserviert werden. Bitte schreibt mir:

besser-sehen-s.pinter@posteo.com

Tel. 0163 758 00 23 (bitte eine Nachricht hinterlassen, ich rufe zurück).



Silvia Pinter, seit 38 Jahren - Sehpädagogin u. System-Kinesiologin

Einzelarbeit, Kurse, Workshops, Firmen-Sehtraining  Kinder Sehtraining
Ausbildungen zur Sehpädagogin, Seh-Reisen „Urlaub für die Augen“, Seh-Camp
Infos u. Anmeldung unter **0163 758 00 23** (bitte eine Nachricht hinterlassen) oder
besser-sehen-s.pinter@posteo.com, www.NatuerlichBesserSehen.de
[Natürlich Besser Sehen - Ausbildung u. Selbsthilfe - aktives Sehen u. Kinesiologie \(heilnetz.de\)](http://www.NatuerlichBesserSehen.de)