



**EYE** *land*  
ERHOLUNG FÜR DIE AUGEN

# ERHOLUNG

So wie man nicht die Augen ohne den Kopf,  
den Kopf nicht ohne den Körper,  
so sollte man den Körper nicht ohne die Seele behandeln.

(Sokrates)

Gutes Sehen ist eng mit individuellen Denkmustern, Handeln und Gefühlen verbunden. Als ganzheitliche Augentrainerin unterstütze ich meine Kunden dabei, sich über gezieltes Augentraining, Entspannungsübungen, Übungen zur Erweiterung der Vorstellungskraft, Ernährungsberatung und gesundes Licht gute Voraussetzungen für ein besseres Sehen zu schaffen.

Das Ziel meiner Augenschule ist Menschen zu begleiten, die ihr Leben in positiver Weise ändern möchten, um mehr Lebensfreude, Energie und andere Sicht- und Denkweisen zu erhalten.

Caroline Ebert



## FÜR WEN IST AUGENTRAINING GEEIGNET?

**Menschen mit Fehlsichtigkeiten aller Arten:**

- Myopie (Kurzsichtigkeit)
- Hyperopie (Weitsichtigkeit)
- Astigmatismus (Hornhautverkrümmung)
- Presbyopie (Altersweitsichtigkeit)
- Strabismus (Schielen)

**Außerdem richtet sich die Augenschule an Personen, die beruflich viel am Computer arbeiten.**

**Augentraining hilft bei:**

- trockenen und gereizten Augen
- verschwommener Sicht nach langer PC – Arbeit
- Umstellungsschwierigkeiten der Augen auf unterschiedliche Entfernungen
- Lichtempfindlichkeit (auch in der Dämmerung oder bei Nacht)
- Einengung des Gesichtsfeldes durch lange PC – Arbeit

**sowie zur Begleitung bei krankhaften Veränderungen der Augen:**

- Glaukom (grüner Star)
- Katarakt (grüner Star)
- Maculadegeneration
- Keratokonus

GEEIGNET  
FÜR JEDERMAN

## Was bringt Ihnen die Augenkinesiologie?

- hilft bei jeder Form von Fehlsichtigkeit
- zeigt an, ob die Korrektur im körperlichen, mentalen, oder emotionalen Bereich liegt
- bietet dadurch individuellste und effektivste Vorgehensweise
- hilft Symptome und Ursachen der Augenproblematik zu erforschen
- zeigt Wege und Möglichkeiten, die Ursachen zu verändern
- und packt somit die Thematik bei der Wurzel

## Welchen Weg beschreiten wir dabei gemeinsam?

- Sie sitzen oder stehen mir gegenüber
- strecken Ihre Arme gerade nach vorne unten aus
- ich stelle Ihnen zielgerichtete Fragen
- Ihr Körper „antwortet“ durch einen „starken“ oder „schwachen“ Muskel
- wir ermitteln die Korrekturmöglichkeiten anhand individueller Übungen, die wir gemeinsam durchführen und Sie zu Hause vertiefen

# AUGEN-

Kinesiologie (griechisch): „Die Lehre der Bewegung“

# KINESIOLOGIE

## AUGENKINESIOLOGIE

Kinesiologie ist eine ganzheitliche Methode, die Gesundheit zu verbessern, Stress abzubauen, seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen und Blockaden zu lösen.

Eine Augenkinesiologiesitzung wird mittels Muskeltest (Bio-Feedback-System) durchgeführt. Durch ihn wird der Körper „befragt“ was ihn belastet oder Blockaden hervorruft und mit welcher geeigneten Technik diese aufgelöst werden können. Dies funktioniert sehr klar und effektiv, da alle von uns gemachten Erfahrungen im Nervensystem und im Zellgedächtnis gespeichert sind.

Hinter jeder Augenkrankheit oder Fehlsichtigkeit, sei es Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen etc. steckt ein Problem, das angeschaut werden möchte. Jede Krankheit, auch jedes Augensymptom, enthält eine wichtige Botschaft. Sie will den Betroffenen auf einen tiefliegenden, ihm in der Regel unbewussten Konflikt aufmerksam machen.

Durch die Augenkinesiologie werden diese Botschaften ins Bewusstsein geholt, und können dadurch verändert werden.

# LEISTUNGS- STEIGERUNG

Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter –  
dies wirkt sich positiv auf ihr ganzes Unternehmen aus!

## Was nützt Ihnen und Ihren Mitarbeitern die Schulung?

- Gesundheitsprävention für Augen und Wirbelsäule
- Leistungssteigerung durch gezieltes Augentraining
- Steigerung des allgemeinen und individuellen Wohlbefindens
- Leistungssteigerung durch bessere Konzentration
- Vermeidung von Flüchtigkeitsfehlern durch höhere Aufmerksamkeit
- Verbesserung der Motivation der Mitarbeiter
- Reduzierung der Krankenstände, die durch Rückenprobleme und Kopfschmerzen verursacht werden

## Augentraining am Bildschirmarbeitsplatz

Arbeitsplatzbezogenes Sehtraining ist praxisnahe und effektiv für Menschen mit Bildschirmtätigkeit und hohen Sehanforderungen im Beruf. Durch Informationen über Auswirkungen von PC-Arbeit auf die Augen, über Hinweise auf Beleuchtung und Körperhaltung sowie Körperentspannung erhöht sich in kürzester Zeit der individuelle Sehkomfort.

### Bildschirmtätige klagen zunehmend über:

- trockene und gereizte Augen
- angespannte, müde Augen
- verschwommenes Sehen
- Lichtempfindlichkeit
- langsamere Umstellung auf unterschiedliche Sehentfernungen
- Einengung des Gesichtsfeldes (Tunnelblick)
- Spannungskopfschmerzen
- Schulter- und Nackenverspannungen
- Rückenschmerzen

### Schulungsinhalte:

- anatomische Grundlagen zum Sehen
- Bildverarbeitung und Gehirnintegration
- optimales Sehverhalten am Bildschirm
- Übungen zur Augenentspannung
- gezielte Entspannungs- und Beweglichkeitsübungen
- Schulter- und Nackenentspannung
- tätigkeitsbezogene Augenübungen
- ergonomische Optimierung des Arbeitsplatzes
- praktische Übertragbarkeit auf die individuell gegebenen Arbeitsplatzbedingungen
- Tipps und Hilfen bei trockenen Augen
- Tipps für die optimale Beleuchtung am Arbeitsplatz
- Augenmeditation speziell für Bildschirmtätige
- Ernährungstipps für die Gesunderhaltung der Augen und der Sehfähigkeit

## AUGENSEMINARE:

Die Seminare eignen sich für Kurzsichtige genauso wie für Weitsichtige oder Altersweitsichtige.

Auch bei Hornhautverkrümmung und für die Regeneration von gestressten Augen durch Bildschirmarbeit ist das Seminar ratsam. Sie erhalten zahlreiche Informa-

tionen und wertvolle Übungen, um gute Voraussetzungen für die Förderung Ihrer Sehkraft zu schaffen. Bei schönem Wetter gehen wir in die Natur und führen die Augenübungen im Freien durch. Dies unterstützt zusätzlich die Effektivität der Augenübungen.

## Was bringt Ihnen ein Seminar?

- Sie lernen Augentraining näher kennen
- ich erkläre Ihnen, warum Augentraining wirklich so effektiv ist
- Sie lernen effiziente Augenübungen für jede Fehlsichtigkeit
- Sie lernen alltagstaugliche Bewegungs- und Entspannungsübungen
- Sie erhalten Einblicke in die Hintergründe der verschiedenen Fehlsichtigkeiten und Augenkrankheiten
- Sie erleben einen entspannten und erholsamen Tag, der Ihnen viel Freude und Kraft bringen kann
- Sie bekommen Anregungen für ein gesundes Sehverhalten
- Sie erhalten eine umfangreiche Schulungsmappe, die Ihnen nach dem Seminar hilft, die Übungen zu wiederholen und zu vertiefen
- praktische Übertragbarkeit der Übungen auf den Alltag
- Tipps und Hilfen bei trockenen Augen
- Sie erhalten Ernährungstipps für gesunde Augen



# GANZHEITLICH ENTSPANNT

## Halbtagesseminar

Lernen Sie die Grundlagen des Augentrainings kennen.

## Tagesseminar

Schenken Sie Ihren Augen einen Tag Training und Erholung zugleich.

## 2- Tagesseminar

Vertiefen und festigen Sie die Übungen aus dem Tagesseminar und erhalten Sie tiefere und weiterführende Augenübungen



# FERIEN FÜR DIE AUGEN

## Ferienseminar:

Erleben Sie ein 4 – Tagesprogramm welches Ihren Augen die Chance auf eine natürliche Regeneration bietet. Klinken Sie sich aus Ihrem Alltag aus und widmen Sie sich intensiv der Gesundheit Ihrer Augen. Dieses Programm stelle ich ganz individuell auf die

Problematiken der Teilnehmer zusammen. Wir verbringen einen großen Teil des Seminars in der freien Natur. Das Ferienseminar findet an herrlichen Orten in der Natur am Chiemsee statt.



**Mein Buch**  
**Ganzheitliches Augentraining**  
Effektive Sehübungen  
nach der Bates Methode  
Broschiert, 96 Seiten

**Meine CD**  
**Grüner Star ? Grauer Star ?**  
**Nein Danke !**  
2 Meditationen  
Gesamtspielzeit 59:36 Minuten





## CAROLINE EBERT

Augenoptikermeisterin • Ganzheitliche Augentrainerin • Dozentin für ganzheitliches Augentraining

Loisachstraße 4  
84513 Töging a. Inn

Tel. 08631.1674734  
Mobil 0151.17106575

Mail [info@augenschule-eyeland.de](mailto:info@augenschule-eyeland.de)  
Web [www.augenschule-eyeland.de](http://www.augenschule-eyeland.de)