



Bücher und CDs für  
gesunde und entspannte

**AUGEN**

# GANZHEITLICHES AUGENTRAINING

## Ganzheitliches Augentraining

Effektive Sehübungen nach der  
Bates-Methode

In diesem Büchlein erklärt die Augenoptikermeisterin Caroline Ebert, weshalb man Augen bei Fehlsichtigkeiten wie der Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit oder auch bei Hornhautverkrümmung trainieren kann. Sie zeigt auf, weshalb Übungen den Augen Erholung bringen können und gibt Einblicke in das ganzheitliche Augentraining. Dieses Buch eignet sich für alle Menschen, die sich mit dem Thema Augentraining beschäftigen möchten und auf der Suche nach einfachen Übungen sind, die sie in Eigenanwendung durchführen können.

**Bestseller (bereits in der 8. Auflage)**



ISBN-13: 978-3-8434-1532-3  
ca. 128 Seiten, broschiert, mit zahlreichen  
farbigen Abbildungen  
Preis: 10,00 €



ISBN-13: 978-3-8434-1378-7  
136 Seiten, broschiert, farbig,  
mit Abbildungen  
Preis: 9,95 €

## Fitness für gestresste Augen

Die besten Übungen für  
Schreibtischhelden und PC-Eulen

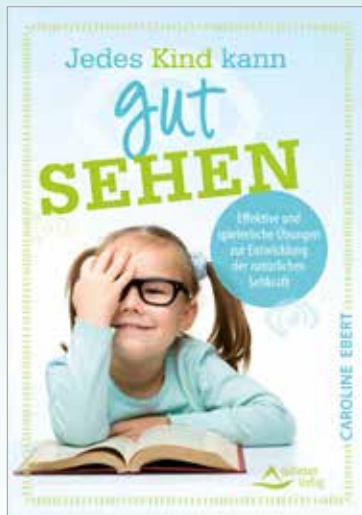
Bildschirme sind eine Strapaze für unser Sehorgan. Dies kann sich in Form von trockenen, juckenden Augen, verschwommener Sicht oder sogar krankhaften Veränderungen der Augen ausdrücken. Doch weder im Job noch privat können und wollen wir auf die Vorteile der modernen Technik verzichten. Daher ist es sinnvoll zu wissen, wie man die Augen trotz Bildschirmarbeit schützen kann und welche Augenübungen bürotauglich sind. Dieses Buch eignet sich für alle Menschen, die viel am Computer arbeiten.

# FITNESS FÜR GESTRESSTE AUGEN

## Jedes Kind kann gut sehen

Effektive und spielerische Übungen zur Entwicklung der natürlichen Sehkraft

Die Zahl der Kinder, die Probleme mit den Augen haben ist in den letzten Jahren enorm gestiegen. Neben den klassischen Fehlsichtigkeiten treten gehäuft auch Schielen oder andere Wahrnehmungsstörungen auf, die sich zusätzlich auf die visuelle Verarbeitung oder auch die Lesefähigkeit auswirken können. Dieses Buch ist ein Ratgeber für Eltern, Großeltern, Lehrer(innen), Erzieher(innen) oder Kinderpfleger(innen). Es wird darin die kindliche Sehentwicklung beschrieben und ist gefüllt mit kindgerechten Übungen aus dem Sehtraining, die nach Altersstufen mit Bildern im Buch beschrieben werden.



ISBN-13: 978-3-8434-1286-5  
128 Seiten, Paperback, farbig,  
mit Abbildungen  
Preis: 12,95 €

# DIE BOTSCHAFT DER AUGEN



ISBN-13: 978-3-8434-1423-4  
152 Seiten, broschiert,  
mit zahlreichen farbigen Abb.  
Preis: 13,95 €

## DIE BOTSCHAFT DER AUGEN

Was Kurz- und Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder Schielen bedeuten

Dieses Buch richtet sich an alle Menschen, die ergründen möchten, warum sich Fehlsichtigkeiten ausbilden können und welche persönlichen Hintergründe eine Fehlsichtigkeit haben kann. Viele Leser haben sich in den Beschreibungen der Fehlsichtigkeiten persönlich wieder erkannt und sind dankbar über die Lektüre, die Einblicke in das Emotionalleben von Menschen mit Fehlsichtigkeiten gibt. Auch enthalten sind Übungen und Tipps rund um die Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen oder die Amblyopie.

# DIE AUGEN – DAS TOR ZUR SEELE

## Die Augen – das Tor zur Seele

Eine neue Sichtweise auf  
Augenerkrankungen

Neben den häufigsten Augenerkrankungen wie dem grauen Star, dem grünen Star, einer Bindehautentzündung oder anderen Augenerkrankungen werden in diesem Buch körperliche und emotionale Risikofaktoren für Augenerkrankungen leicht verständlich dargestellt. Es dient als Ratgeber für Menschen mit Augenerkrankungen und enthält die emotionalen Hintergründe, die zu Augenerkrankungen führen können.



ISBN-13: 978-3-8434-1408-1  
136 Seiten, broschiert,  
mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
Preis: 12,95 €



Caroline Ebert, Andreas Ebert  
ISBN-13: 978-3-8434-1472-2  
248 Seiten, broschiert,  
mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
Preis: 16,95 €

## Wie Krankheiten sich im Auge spiegeln

Die seelischen Hintergründe von  
Sehproblemen

Erkrankungen sind ein körperlicher Ausdruck innerer Disharmonien. So können auch viele Stoffwechsel-, rheumatische, neurologische, Autoimmun- oder andere Erkrankungen des Körpers Augenprobleme mit sich bringen. In diesem Buch werden die körperlichen Zusammenhänge erklärt, die seelischen Botschaften analysiert und sanfte Methoden für die Augengesundheit aufgezeigt. Es dient allen Menschen mit körperlichen Leiden und damit verbundenen Augenveränderungen, den Körper besser zu verstehen und emotionale Muster zu erkennen.

# WIE KRANKHEITEN SICH IM AUGE SPIEGELN

## Die Top 7 der ätherischen Öle für gesunde und entspannte Augen

Die besten Anwendungen für eine optimale Sehkraft

Dieses Buch richtet sich an alle Ölefans. Darin enthalten sind Augenübungen, die mit ätherischen Ölen kombiniert werden, sowie bewährte Rezepte für gesunde Leckerbissen, Selbstmassage mit Ölen und vielen Tipps bei gestressten Augen. Dieses Buch eignet sich auch gut für Laien, die noch keine Erfahrung mit ätherischen Ölen gemacht haben, da alle Übungen und Tipps einfach und verständlich geschrieben sind.



Caroline Ebert, Karin Opitz-Kreher  
ISBN: 978-3-8434-1300-8  
138 Seiten broschiert, farbig, mit Abbildungen  
Preis: 9,95 €



# AROMATHERAPIE FÜR DIE AUGEN



Karin Opitz-Kreher , Caroline Ebert  
ISBN: 978-3-84341-496-8  
176 Seiten, broschiert,  
mit zahlreichen farbigen Abbildungen  
Preis: 14,95 €

## Aromatherapie für die Augen

Gestresste Augen mit ätherischen Ölen und Sehubungen entspannen und stärken

In diesem Buch werden Augentraining und Aromatherapie miteinander vereint. Es ist die erweiterte Ausgabe des Buches: Die Top 7 der ätherischen Öle für gesunde und entspannte Augen. Sie finden für alle Fehlsichtigkeiten und Augenerkrankungen Übungen und Anwendungen mit ätherischen Ölen. Auch Rezeptvorschläge und andere Gesundheitstipps sind darin enthalten.

# AUGEN LIEBEN HEILKRÄUTER

## Augen lieben Heilkräuter

Heilpflanzen-Tipps nach Maria Treben und der heiligen Hildegard für alle Augenerkrankungen

Es handelt sich um eine Sammlung von Rezepturen aus der Kräuterheilkunde, die längst vergessenes oder verkanntes Wissen zusammen fügt. Bereits Hildegard von Bingen, Paracelsus oder Maria Treben haben erkannt, dass sich Kräuter positiv auf die Sehkraft auswirken können. In diesem Buch wurden die besten und für die heutige Zeit tauglichsten Rezepte für Augenveränderungen aufgenommen.



ISBN-13: 978-3-8434-1368-8

128 Seiten, broschiert, farbig, mit Abbildungen

6. Auflage Nov. 2021

Preis: 12,95 €



Woodruff  
Saxifraga

Thyme  
Thymus

Basil  
Ocimum

Sage  
Salvia

## Kartenset Augen auf!

### Übungskarten für das Sehtraining

Dieses Kartenset erleichtert das Sehtraining enorm. Es sind darin die 40 wichtigsten Augenübungen beschrieben und mit Bildern veranschaulicht. Es ist empfehlenswert jeden Tag 2 – 3 Übungen aus dem Kartenset zu ziehen und dann im Anschluss durchzuführen. Dies ermöglicht ein regelmäßiges Training.



ISBN-13: 978-3-8434-9195-2

40 großformatige Karten (Format: 100 x 150 mm) mit Anleitung

Preis: 24,95 €

# KARTENSET AUGEN AUF!

# DIE KARTEN



## AKKOMMODATIONSÜBUNG 1 mit der Perlschnur

1

Befestigen Sie ein Ende einer ca. 2 m langen Schnur auf Augenhöhe. Verteilen Sie 5 Holzkugeln in unterschiedlichen Abständen auf der Schnur. Nehmen Sie das andere Ende der Schnur in Ihre Hand, und halten Sie es stramm an Ihre Nase.

- Bedecken Sie ein Auge mit einer Augenklappe oder einer Handfläche. Schauen Sie nun mit dem freien Auge auf die Kugel, die Ihnen am nächsten ist. Richten Sie den Blick für einige Sekunden auf diese Kugel, und fixieren Sie dann der Reihe nach alle Kugeln.



## AKKOMMODATIONSÜBUNG 1 mit der Perlschnur

2

Sch wandert Ihr Blick wieder von Kugel zu Kugel in zur ersten.

berholen Sie die gesamte Übung 9-mal. Darin schlie-  
ße Ihre Augen kurz, bevor Sie diese Übung auf glei-  
weise mit Ihrem anderen Auge durchführen.



## AUGENMASSAGE

1

Führen Sie jeden Schritt dieser Übung 5-mal hintereinander aus.

- Streichen Sie mit Ihren Händen über dem Bereich seitlich neben der Nase. Dadurch regert Sie den Lymphfluss an.
- Nun ziehen Sie Ihre beiden Nasenflügel nach unten.
- Spreizen Sie die Augenhöhlen oben und unten sanft auseinander.
- Massieren Sie Ihre Augenwinkel an der Nasenwurzel.



## AUGENMASSAGE

2

ie nun Ihre Oberlider, und massieren Sie diese

Sie in kreisenden Bewegungen Ihre Augen-  
lang von innen nach außen.

mit Ihren Handflächen nach oben über Ihr

h hin, strecken Sie beide Arme über den  
ks, und geben Sie folgendem Laut von sich:  
hhhhhhhh.



## Hörbuch: Augentraining bei Kurzsichtigkeit

Auf dieser CD leitet die Augenoptikermeisterin Caroline Ebert die wichtigsten Augenübungen für Menschen mit Kurzsichtigkeit an. Dies hilft, sich besser auf die Übungen einzulassen und sie in einem geeigneten Tempo durchzuführen. Enthalten sind 14 Augenentspannungsübungen mit musikalischer Begleitung von Ralph Valenteano.



Hörbuch mit Übungen  
ISBN: 978-3-94674-000-1  
Preis: 24,95 €

# ARME ZU KURZ? SEHTRAINING Hilft!



Hörbuch mit Übungen  
ISBN: 978-3-96111-283-8  
Preis: 24,95 €

## Hörbuch: Arme zu kurz? Sehtraining hilft!

Auf dieser CD leitet die Augenoptikermeisterin Caroline Ebert die wichtigsten Augenübungen für Menschen mit Altersweitsichtigkeit an. Dies hilft, sich besser auf die Übungen einzulassen. Die CD enthält 11 Übungen aus dem Sehtraining und wird musikalisch von Ralph Valenteano begleitet.



## CAROLINE CHRISTINA EBERT

Augenoptikermeisterin • Ganzheitliche Augentrainerin • Dozentin für ganzheitliches Augentraining

Mühlgasse 8  
97647 Sondheim / Rhön

Tel. 09779.8587840  
[info@augenschule-eyeland.de](mailto:info@augenschule-eyeland.de)  
[www.augenschule-eyeland.de](http://www.augenschule-eyeland.de)