

## Workshop CANTIENICA®- Augentraining

### Onlinekurs – dein Weg zu einem leichteren, wacheren Blick

Unsere Augen leisten täglich Erstaunliches – und tragen doch oft die Last von Stress, Anspannung und viel Bildschirmarbeit.

Was wäre, wenn du Einfluss auf deine Sehkraft hättest?

- wenn deine Augen mit gezielten Übungen entspannen und klarer sehen könnten?
- wenn Sehkraft nicht automatisch mit dem Alter nachlässt?
- wenn ein entspannter Blick auch mehr inneren Fokus bringt?



© Andrea Meier  
Foto: Sara Ley von die Minervas

In diesem Onlinekurs lernst du ein Sehtraining der besonderen Art kennen – sanft, wirksam und ganzheitlich. Du entdeckst, wie entspannte Augen und eine gute Körperausrichtung zusammenwirken und wie dein Blick wieder lebendig und wach wird.

#### Inhalt

- ♥ Entspannung der Augenmuskulatur – weniger Druck, mehr Leichtigkeit
- ♥ Kopf-, Nacken- und Augenausrichtung – Haltung, die Sehen erleichtert
- ♥ Beweglichkeit der Blickmuskeln – Weite, Fokus, peripheres Sehen
- ♥ Atmung & Sehkombi – Ruhe für Nervensystem und Blick
- ♥ Alltagstaugliche Übungen – für Bildschirm, Lesen & Konzentration
- ♥ Optional: 5 Augenmeditationen – zur Vertiefung deiner Sehfähigkeit

#### Unterstützend bei

- Müden oder trockenen Augen
- Viel Bildschirmarbeit
- Veränderungen der Sehkraft

- Konzentrationsproblemen
- Verspannungen in Stirn, Nacken oder Kiefer
- Kopfdruck oder häufigem Blinzeln

#### Dein Gewinn

Der Onlinekurs verbindet Theorie und Praxis in 5 gut verständlichen Lektionen:

- Ganzheitliches Sehtraining für Körper, Atem und Blick
- Klare Grundlagen für ein tieferes Verständnis
- Geführte Übungen für entspannten, wachen Blick
- Mehr Ruhe, Klarheit und Fokus im Alltag
- Optional: 5 Meditationen zur inneren Stärkung der Augenkraft

Das Ergebnis: ein entspannterer Blick, ein klareres Sehen – und ein Fokus, der dich durch deinen Tag begleitet.

#### So läuft es ab

- Du meldest dich an und erhältst vorab deinen Zoom-Link.
- Zu jeder Lektion bekommst du die passende Dokumentation.
- Wenn du Meditationen dazubuchst, erhältst du die Links ebenfalls vorab.
- Der Kurs wird aufgezeichnet, sodass du verpasste Stunden bequem nachholen kannst.
- Nach Abschluss stehen dir alle Videos zwei Jahre lang zur Verfügung.

#### Hast du gewusst?

Viele Sehbeschwerden entstehen nicht nur in den Augen, sondern durch Muster im ganzen Körper. Eine optimale Ausrichtung von Kopf, Wirbelsäule und Brustkorb entlastet deine Augen – und beeinflusst sogar dein inneres Gleichgewicht positiv.

Als Körperintelligenz-Coach liegt mir das Zusammenspiel aller Strukturen am Herzen. Denn wie du vielleicht ahnst, hat es immer auch damit zu tun, wo du deinen inneren Fokus hinrichtest.

Ich bin Andrea Meier, Körperintelligenz-Coach, CANTIENICA®-Instruktorin, BOWTECH®-Therapeutin. Ich begleite Menschen mit meinem langjährigen Wissen und mit meiner Begeisterung im Einzelcoaching und Gruppentraining.

Du erreichst mich auf

T: 079 686 46 79

E-Mail: [verbinden@wurzelzentrum.ch](mailto:verbinden@wurzelzentrum.ch)

Online-Buchen: [wurzelzentrum.gmbh | SportsNow](https://wurzelzentrum.gmbh.com/SportsNow)

Sichere dir jetzt deinen Platz!