

Augentraining-Seminar (5 Tage)

Stressabbau für Ihre perfekte Sehkraft



Ihr Weg zum besseren Sehen

- Nachhaltige Verbesserung der Sehkraft
- Gezieltes Seh- und Augentraining, Stärkung der Augenmuskeln
- Kurz- und Altersweitsichtigkeit verbessern, Astigmatismus verringern
- Maßnahmen bei Grauem Star, Grünem Star, Makuladegeneration
- Entspannungsübungen für Augen, Gehirn, Körper und Psyche
- Selbsthilfetechniken gegen Müdigkeit, Druck und Stress
- Aktive Stressbewältigungs- und Ausgleichsübungen
- Effizientes Körpertraining für die ganze Wirbelsäule
- Kopf- und Rückenschmerzen dauerhaft lindern und beseitigen
- Gesteigerte Konzentration und Leistungsfähigkeit, besseres Gedächtnis
- Individuelles Trainingsprogramm für zu Hause



Bei dem Augentraining-Seminar unterstützen wir den Körper, die Ursachen für das verschlechterte Sehvermögen zu finden und selber zu beseitigen. Noch während des Seminars könnten Sie die ersten Verbesserungen der Sehkraft feststellen.

Sie erlernen die Zusammenhänge von gesundem Sehen mit innerer Stimmung, mit Entspannung und Lebensfreude, mit Atmung, Körperbewegung und Augenübungen.

Es erwarten Sie: **Augentraining, Entspannungsübungen für Augen, Gehirn, Körper und Psyche, effektives Körpertraining, wirkungsvolle Mentalübungen, Stressabbau- und Selbsthilfetechniken gegen Müdigkeit, Druck und Anspannung.**

Empfehlenswert für alle, die aus eigener Kraft wieder gut sehen wollen.



Mit lächelnden Sonnengrüßen,
Dipl.-Ing. Tatyana Jerkova und Dipl.-Ing. Georgi Jerkov
Experten für ganzheitliches Augentraining, Stressmanagement
und Selbstheilung

**Information: Tel.: +49 (0) 171-2433326 ☎ info@jerkov.de
www.jerkov.de**