ZEIT
für aktive
ENTSPANNUNG
&
entspannte
AKTIVITÄT

für Anfänger
&
Fortgeschrittene

Der Mensch sieht
was vor Augen ist,
Gott aber sieht das Herz an.

Sehen in der Balance zwischen
äußerem und innerem Sehen

Die AUGEN
sind der
Spiegel
der
SEELE

Manuela Düntzsch
Dozentin für ganzheitliches
Sehtraining &
staatl.gepr. Augenoptik-Meisterin

Eichwerder 10, 16269 Wriezen
manueladuentzsch@web.de
0172 9203061

SEHEN
MIT ANDEREN
AUGEN

Se(h)minar-Wochenende

FR 21.10.2016 -
SO 23.10.2016

mit Manuela Düntzsch

Dozentin für ganzheitliches Sehtraining

Herzlich willkommen

Um klarer sehen zu können, genügt oft schon ein Wechsel der Blickrichtung… !

Übungen zur Stärkung

→ des äußeren Sehens
Augenyoga, Palmieren, Lichtbaden, Augenakupressur, Lesefähigkeit, Rasterbrille, Entspannung, Regeneration

→ des inneren Sehens
Erfahrung der eigenen Wahrnehmung, innere Bilder, Tafeln von Chartres, BrainGym, Salutogenese, Resilienz, spiritueller Bezug, Meditation

Möglichkeit zur Veränderung von Sehangewohnheiten

im wunderschönen Malchetal

Wir gönnen uns eine kleine Auszeit für uns und unsere Augen

Wir beginnen
am Freitagabend 18.00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen
…

und enden
am Sonntag 12.00 Uhr
mit dem Mittagessen

Die Gesamtkosten des Se(h)minars inkl.2 Übernachtungen und Verpflegung betragen € 195,-

zum Anschauen der Örtlichkeiten:
www.malche.net

Anmeldung bitte bis zum 12.10.2016 an manueladuentzsch@web.de oder tel.
mind.6 und max. 12 Teilnehmer

Sehen in der Balance zwischen äußerem und innerem Sehen

Wir sehen die Welt nicht wie sie ist - wir sehen die Welt wie wir sind…
(aus dem Talmud)

wir lernen uns und unsere Sehangewohnheiten kennen und schätzen und können gleichzeitig aktiv an ihrer Veränderung mitwirken