

Augentraining & Augen-Qigong

Eine Kombination von Übungen auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und westlichem Augentraining.

Wirkt präventiv und therapeutisch gegen Augenbeschwerden!



„Deine Augen sind das Tor zur Welt.“

Verbessere mit der effektiven Mischung aus traditionell chinesischen- und westlichen Augenübungen die Gesundheit deiner Augen.

Das Augentraining wirkt sich besonders positiv aus bei...

- Kurzsichtigkeit
- Alterssichtigkeit
- geröteten, brennenden Augen
- trockenen Augen
- Augenverletzungen
- Müdigkeit und Kopfschmerzen

Dies wird erreicht durch...

- Übungen zur Lockerung und Kräftigung der Augenmuskulatur
- Methoden zur Regulierung der Sehkraft und Sehschärfe
- spezielle chinesische Akupressur- und Massagetechniken
- Aktivierung der für das Auge wichtigen Meridiane

Übungen westlicher Medizin trainieren direkt die Augen. Sie regulieren den Sehnerv, verbessern die Durchblutung und kräftigen die Augenmuskulatur.

Die **Traditionelle Chinesische Medizin** sieht den Menschen und seine Beschwerden hingegen ganzheitlich. Die Stärkung von bestimmten Organsystemen wirkt sich positiv auf unsere Augen aus. Besonders hervorzuheben sind dabei die Funktionskreise Leber und Gallenblase. Deren Meridiane und Akupressurpunkte werden über sanfte Bewegungen stimuliert. Dadurch wird die Durchblutung und der Energiefluss der Augen verbessert.

Die Übungen sind leicht erlernbar und für jeden geeignet.

Inklusive Skripten!

Ich freue mich, wenn Sie dabei sind!

Gregor Chaloupka

