

Sehen mit dem ganzen Körper

- Feldenkrais und Augen -

Die Augen sind das Sinnesorgan, mit dem wir die meisten Eindrücke vom Leben aufnehmen.

Trotzdem spüren wir die Augen selber normalerweise nicht - der Mundbereich z.B. ist viel deutlicher zu fühlen. Weil die Augen nicht im Bereich der bewußten Wahrnehmung sind, können sie degenerieren, ohne daß wir merken, wie und warum. Mit anderen Worten: wir verderben unsere Augen selber.

In diesem Kurs werden wir versuchen, das Empfinden der Augen zu verbessern. Am Anfang ist es vielleicht schwierig, aber schon bald werden Sie einen großen Unterschied feststellen können in der Sehfähigkeit und in allen Muskeln des Körpers.

ein Kurs mit **Ingo Herbst**

bei der **VHS Haar** (Gesundheitszentrum, Friedrich-Ebert-Str.12)

am **Samstag, den 14.04.2018**, von 10 – 16 Uhr

Anmeldung über VHS Haar: Tel.46002-800/ www.vhs-haar.de (Kurs-Nr.12118)