

## Augen I

dieser Tageskurs ist der erste einer Serie von Kursen zum Thema Augen/Sehen und Bewegen.

Themen dieses Tages werden sein:

- die Augen und das Körper-Selbstbild
- die Augen, der Atem und die inneren Räume
- das Blickfeld und die Sehgewohnheiten
- die Augen spüren und bewegen im Zusammenhang des Körpers

So wie wir individuelle Haltungsgewohnheiten haben und Bewegungspräferenzen und -einschränkungen, so haben wir im Laufe des Lebens auch Sehgewohnheiten entwickelt, in denen sich die körperlichen Dysbalancen widerspiegeln.

Arbeit mit den Augen und dem Sehen ist daher auch Beschäftigung mit den persönlichen Bewegungsmustern.

*Samstag **18.03.** von 10 – 16 Uhr im Netzwerk, Häberlstr.17, 80337 München  
Kosten: € 80      Anmeldung bei: [info@herbstkrais.de](mailto:info@herbstkrais.de) / tel. 089-22802464*

## Augen I

dieser Tageskurs ist der erste einer Serie von Kursen zum Thema Augen/Sehen und Bewegen.

Themen dieses Tages werden sein:

- die Augen und das Körper-Selbstbild
- die Augen, der Atem und die inneren Räume
- das Blickfeld und die Sehgewohnheiten
- die Augen spüren und bewegen im Zusammenhang des Körpers

So wie wir individuelle Haltungsgewohnheiten haben und Bewegungspräferenzen und -einschränkungen, so haben wir im Laufe des Lebens auch Sehgewohnheiten entwickelt, in denen sich die körperlichen Dysbalancen widerspiegeln.

Arbeit mit den Augen und dem Sehen ist daher auch Beschäftigung mit den persönlichen Bewegungsmustern.

*Samstag **18.03.** von 10 – 16 Uhr im Netzwerk, Häberlstr.17, 80337 München  
Kosten: € 80      Anmeldung bei: [info@herbstkrais.de](mailto:info@herbstkrais.de) / tel. 089-22802464*