

# Special-Events 2018 vom September bis Dezember

## ➤ Wohlfühlwoche **AAA** in Kitzbühel

## ➤ **h-EYE-Theorie**

### **Anatomie und Funktion des Auges, in Theorie und Praxis**

Nach dieser Einführung sind Sie in der Lage, Ihr Augenbewusstsein gezielt zu fördern und Augenübungen und deren Wirkungen besser zu verstehen. Basierend auf das VisuVitalis-3-Säulen-Konzept dient dieser Workshop zudem als Ersteinführung in das h-EYE-performance-Zirkelprogramm. Die weiteren Stationen erlernen Sie unter fachkundiger Leitung vor Ort. Das Training findet 1x pro Monat statt. Am Schluss jedes dieser Trainings kommen Sie in den Genuss einer wohltuenden Augen-relevanten Tiefenentspannung.

## ➤ **Clear EYE**

### **Das «Windows-Pflegeprogramm» für Ihre Augen; Prävention und Therapie für Hornhautverkrümmung und trockene Augen**

Fehlsichtigkeiten und Computerarbeit kombiniert mit körperliche Inaktivität gehen oft mit einer Hornhautverkrümmung und trockenen Augen einher. Der optimale Weg, Ihre Augen zu unterstützen, wäre somit nebst regelmässig funktionellem Körpertraining (Aquatraining, Jumpfit u.a.) das Erlernen dieses Pflegeprogramms, um eine gute Basis zu legen für klares Sehen. Sie erhalten mit diesem Workshop ein schriftliches Übungsprogramm, mit genauen Übungsbeschreibungen und deren Wirkung, damit Sie ein Leben lang Ihre Augen gezielt unterstützen können.

## ➤ **h-EYE booster**

### **Das Anti-Aging-Programm, Therapie und Prävention für Alters- und Weitsichtigkeit, sowie Grauer Star und Makula-Degeneration**

Es ist nie zu spät Ihre Augenbedürfnisse optimal zu fördern. Sie erhalten mit diesem Workshop ein schriftliches Übungsprogramm, mit genauen Übungsbeschreibungen und deren Wirkung, damit Sie ein Leben lang Ihre Augen gezielt unterstützen können.

## ➤ **h-EYE energy**

### **Das 10-Punkte-Basisprogramm, um Ihre Sehkraft zu energetisieren und zu stärken.**

Sie erhalten mit diesem Workshop ein schriftliches Übungsprogramm, mit genauen Übungsbeschreibungen und deren Wirkung, damit Sie ein Leben lang Ihre Augen gezielt unterstützen können.

# Special-Events 2018

## Die Wellness-Oase in Ihrer Nähe

### ➤ h-EYE performance

#### Das ganzheitliche Visualtraining, indoor

*jeweils Do 20.15 – 21.45 Uhr, 2x / Monat, nächste Termine auf Anfrage*

Dieses funktionelle Augen-Zirkeltraining mit verschiedenen Stationen basiert auf dem VisuVitalis-3-Säulen-Programm und berücksichtigt die hohe Performance des Augen-Alltags. Körperhaltung und Rumpfspannung ist im h-EYE-performance-Training ebenso Thema, wie visuelle, kinästhetische und sensomotorische Übungen, die sich abwechseln mit vitalisierenden durchblutungsfördernden, sowie entspannenden Übungen, damit alle Augen-relevanten Systeme stimuliert werden für das höchste Augenwohlgefühl!

- ✓ Ein empfehlenswertes Augentraining zur Prävention und Unterstützung aller Fehlsichtigkeit oder einer Augenkrankheit
- ✓ Alle nutzbringenden Effekte und positive Nebenwirkungen des VisuVitalis 3-Säulen-Programms!
- ✓ entspannte Augen, Belebung und Stärkung visueller Energie, entspannter Nacken, entspannte Schultern, lockerer Körper, Wohlgefühl!

### ➤ happy-EYE

#### Das ganzheitliche Visualtraining, outdoor

*jeweils Mi 18.15-19.45 Uhr, 2x / Monat nächste Termine auf Anfrage*

Endlich mal auch den Augen bewusst Gutes tun! Mit der richtigen Mischung aus Anspannung, Entspannung, Beweglichkeit und durchblutungsfördernden Übungen läuten wir für unsere fleissigen Augen den Feierabend ein. Durch exakte Positionen, kleinste Bewegungen, häufige Wiederholungen und Aktivierung «eingeschlafener» Teile der Netzhaut, entlasten wir das zentrale Sehen (Makula) und lassen unsere Augen aktiv regenerieren. Wir geben ihnen Zeit zur Erholung pur und geniessen entspanntes Sehen in der herbstlichen Dunkelheit! Diese Happy n-EYE-t Trainings basieren auf dem VisuVitalis 3-Säulen-Programm! Sie finden bei Wind und Wetter draussen statt und bieten eine wertvolle Alternative zum h-EYE-performance Visualtraining.

- ✓ Neben Augen-bewussten Personen profitieren vorallem auch Personen mit Computertätigkeit, Personen mit Nackensteifigkeit und Schulterproblemen, sowie Interessenten mit Kurzsichtigkeit!

### ➤ h-EYE balance

#### Das ganzheitliche Visualtraining MIT Sturzprävention, indoor

*Einführungskurs: 25. Oktober – 13. Dezember 2018; jeweils Donnerstag 16-18 Uhr*

Vorallem für meine ältere Kundschaft habe ich ein effizientes funktionelles Augen- mit Sturzpräventions-Programm erarbeitet. Es fokussiert die visuelle und kinästhetische Wahrnehmung und trainiert alle für das Gleichgewicht relevanten Systeme.

**Empfehlenswert ist dieser Kurs für ältere Interessenten mit unsicherem Gang, Gleichgewichtsstörungen, Fehlsichtigkeiten und Augenkrankheiten wie Grauer Star, Makula-Degeneration und Glaukom.**