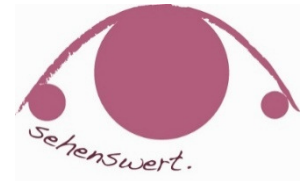


## Blickwechsel

- frei sein von Sehleistung und Dioptrien



Um im Leben mit sich und anderen liebevoll und achtsam umgehen zu können, ist es hilfreich, seinen eigenen Blick auf die Dinge zu kennen.

Erfahre ich die Zusammenhänge meines Sehens, so erhalte ich immer mehr die Möglichkeit, mein Innerstes zu erkennen und dem entsprechend im Einklang mit mir selbst zu leben. Mein Leben wird glücklicher, einfacher und freier. Alles fügt sich, wenn ich mit mir im Vertrauen bin.

Wer sein inneres Sehen erfahren hat kann es weitertragen, in das eigene Leben und weiter hinaus in die Welt!

Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, die sich mit verschiedensten Augenthemen beschäftigen, sich für entspanntes Sehen und die ganzheitlichen Ansätze in Verbindung mit Yoga interessieren.

Wir verbringen unsere gemeinsame Zeit mit Sehtraining zur Kräftigung der Augenmuskeln, Sehexperimenten zum Erkennen des eigenen scharfen oder unscharfen Sehens und (Augen-)Yoga.

Theoretische Inhalte bezüglich Fehlsichtigkeiten und Augenerkrankungen werden vermittelt.

**Seminartermin:** Samstag, 15.03.2025 von 10 – 17 Uhr (1 Std Mittagspause)

**Seminarort:** bei Bärbel Lehmann, Schwetzinger Str. 121, Heidelberg

**Kosten:** 139 EU **EarlyBird** 119 EU bei Anmeldung bis 10.02.2025

Überweisung bitte an: Esther Monreal

VR Bank Rhein - Mosel eG, IBAN: DE44 5746 0117 0008 5559 67, BIC: GENODED1MPO

Der Zahlungseingang dient als Seminaranmeldung.

### **Stornobedingungen:**

Im Falle eines Rücktritts vom Seminar betragen die Kosten wie folgt:

Bis 30 Tage vor Seminarbeginn 30 EU, bis 14 Tage vor Seminarbeginn 50 EU,

weniger als 14 Tage vor Seminarbeginn bleibt der volle Seminarpreis bestehen.

### **Sehenswert – Praxis für ganzheitliches Sehen und Yoga**

**Esther Monreal** (Augenoptikermeisterin – Optometristin – Yogalehrerin)

[info@ganzheitliches-sehen.de](mailto:info@ganzheitliches-sehen.de) [www.esther-monreal.de](http://www.esther-monreal.de)