

starke Augen

starke Augen



Ist dir das auch schon mal passiert? Du stehst an der Kasse und willst etwas Kleingedrucktes lesen, aber irgendwie funktioniert das nicht so richtig. Dabei ist deine Brille noch gar

nicht so alt und du denkst noch: *Nicht schon wieder stärkere Gläser.* So ähnlich war es bei mir auch, aber dann habe ich glücklicherweise ein Sehtraining absolviert und mit jedem Trainingstag mehr, hat sich auch meine Sehleistung deutlich verbessert. Ich finde das gut, dass ich mir so selber helfen kann.



Augentraining?

Das sollte meinem Enkel bei seinen Konzentrationsstörungen helfen?

Ich war da eher sehr skeptisch, habe das zuerst als Hokusfokus abgetan. Aber meinem Enkel zuliebe, habe ich ihn dann doch zum Sehtraining gefahren. Und dann habe ich einfach mitgemacht und darauf geachtet, dass mein Enkel die Übungen zu Hause auch wirklich so durchführt, wie er es im Training gelernt hatte.

Was soll ich sagen? Das Training hat nicht nur ihm gutgetan, sondern mir auch. Ich profitiere noch heute davon und wende die Übungen täglich an.

Sehtraining, was ist das eigentlich?

„Rückenschule“ für die Augen - so könnte man es vereinfacht ausdrücken. Im Alltag, Schule oder Beruf werden unsere Augen oft einseitig belastet, es kommt zu einer „Verkrampfung“ der Muskulatur. Die Symptome äußern sich oft ganz unterschiedlich, z. B. so:

- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Lerndefiziten
- Latentem Schielen, Winkelfehlsichtigkeit
- Lichtempfindlichkeit
- Koordinationsstörungen
- Müde oder brennende Augen
- Schon wieder stärkere Gläser



Training ohne Trainer - geht das?

Meine Antwort: Ja.

Die Gefahr besteht, dass du Übungen verkehrt einübst, das kann fatale Folgen haben. Nicht umsonst gibt es in der Rückenschule ausgebildete Physiotherapeuten und auf dem Fußballplatz einen Coach.

Der Grundkurs *Sehtraining* besteht aus fünf Blöcken von jeweils 20-30 Min. Jede Übung wird auf deine persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und jeder Trainingsschritt wird solange geübt, bis du dir sicher bist. Am Ende des Kurses zeige ich dir noch einmal, welche Fortschritte du gemacht hast.

Ich freue mich auf deinen Besuch

Karin Consten