

Herzliche Einladung zum

## Themen-Selbsthilfekurs „Augen – Gesundes Sehen bis ins hohe Alter“

am 22.11.2025 mit Petra Weber

An diesem Tag beschäftigen wir uns zum einen mit Theorieeinheiten. Außerdem strömst Du Dich selbst, um zu fühlen, wie Jin Shin Jyutsu wirkt. Du kannst an diesem Tag auch gezielte Fragen zu Deinem eigenen Augen-Thema stellen. Soweit es im Gruppenrahmen möglich ist, gebe ich Dir gezielte Griffe für Deine Selbsthilfe mit nach Hause.

**Voraussetzung für die Teilnahme ist das Wissen aus dem Selbsthilfekurs 2.**

**Du lernst an diesem Tag ...**

- spezielle Selbsthilfegriffe und -abläufe, die Dir dabei helfen können, Deine Augen zu entlasten.
- Zusammenhänge zu verstehen.
- die Fülle an Möglichkeiten kennen, wie Du Dein Sehvermögen möglichst lange erhältst und streckenweise auch wieder deutlich verbessern kannst.
- was Du selbst tun kannst, wenn Deine Augen schmerzen, tränen, jucken...
- was Du selbst bei Tränensäcken, geschwollenen Augen, hängenden Augenlidern, grünem Star, grauem Star, Makulaablösung und andere Augenthemen tun kannst.
- Tipps zur Unterstützung bereits bestehender Behandlungen und Therapien.

**Dieser Tag ist ein Geschenk von Dir an Dich selbst. Deine Hände und Füße – Deine Starthilfekabel – hast Du immer dabei. Hier lernst Du, sie gezielt einzusetzen.**

„Es geht um das erkenne mich selbst – es ist.“ *Mary Burmeister*

Bitte bringe dicke Socken, eine Decke, Kissen und Isomatte oder Liegenauflage mit. Ich empfehle Dir bequeme Kleidung. Kaffee, Tee und Wasser sind ausreichend vorhanden. Es gibt auch kleine Pausensnacks und natürlich Obst. Für Getränke berechne ich eine kleine **Getränkepauschale von 5,00 €**, die ich vor Ort einsammle. Ausreichend Parkplätze findest Du vor der Haustüre. Ich freue mich selbstverständlich, wenn Du etwas für unser Zwischendurch-Buffer mitbringst. Mittags bestelle ich einen Tisch in der Pizzeria La Romantica. Wenn Du möchtest, komm gerne mit.

Für den Kurs ist eine Mindestteilnehmerzahl von 9 Personen vorgesehen. **Ich bitte um verbindliche Anmeldung bis spätestens 07.11.2025. Die Anmeldung ist erst mit dem Eingang der Kursgebühr verbindlich.** Eine Quittung bekommst Du am Kurstag.

Kursort: Friedenskirche Stadtbergen, Pfarrsaal, Am Graben 21, 86391 Stadtbergen  
Tel: 0821 24 33 555 Fax: 0821 43 97 90 16  
Kurszeiten: Samstag 22.11.2025 von 09:30 bis ca. 17:00 Uhr (Mittagspause ca. 1,5 Stunden)  
Kursgebühr: 179,00 Euro (inkl. Arbeitsmaterialien)