

Brigitte Block
Feldenkraislehrerin
Tel.: 02104/40994
www.feldenkrais-brigitteblock.de

Judith Bolz
Sehtrainerin
Tel.:02129/566804
Fax: 02129/926811
www.vivacreavista.de

Die eigene Seh-Kraft entfalten
Vital und entspannt sehen auch bei hoher Beanspruchung der Augen

Kennen Sie bei der Arbeit am Bildschirm und beim Lesen trockene, müde Augen und verschwommenes Sehen, häufig begleitet von Schulterverspannungen und Kopfschmerzen?

Möchten Sie etwas in der Hand haben, um der Belastung der Augen im nahen Bereich entgegen zu wirken?

Wir laden Sie zu einem Wochenende ein, an dem wir mit Methoden des Sehtrainings, Feldenkrais, dem NLP und dem Jin Shin Jyutsu die Augen und das Sehsystem unterstützen. Ein reiches Programm von Entspannungs- und Vitalisierungsübungen gibt Ihnen die Möglichkeit, die Augen zu stärken, neue Seherfahrungen zu machen und viele Aha-Erlebnisse mit nach Hause zu nehmen.

Termin: Samstag **06.11.10**, bis Sonntag **07.11.10**, jeweils 10.00-16.00 Uhr
Ort: Freie Waldorfschule Gruiten, **Prälat-Marschallstraße 34, 42781 Haan-Gruiten**

Parkmöglichkeiten: auf dem Schulhof

Kosten: 190,- Euro/ bei Anmeldung **bis zum 05.10.10 nur 170,- Euro**

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Wochenende „Die eigene Seh-Kraft entfalten-Vital und entspannt Sehen auch bei hoher Beanspruchung der Augen“ vom **06.11.10 – 07.11.10** an.

Die Teilnahmegebühr von 190,- Euro (erm. 170,- Euro) habe ich auf das Konto von Brigitte Block überwiesen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Name: _____

Unterschrift: _____

Adresse u. Tel:

Brigitte Block
Lärchenweg 10
40699 Erkrath

Kontoverbindung:
Comdirectbank, BLZ: 200 411 55
Kontonummer: 106 940 000