



Der Augenspaziergang

Ihre Augen leisten eine Menge für Sie. Mit deren Hilfe können Sie Ausflüge und Spaziergänge genießen, ein Buch oder die Zeitung lesen und vieles mehr.

Wussten Sie, dass bei Bildschirmarbeit, Fernsehen oder konzentriertem Lesen 90% der Informationen mit den Augen aufgenommen werden?

Dadurch werden die Augen stark und einseitig beansprucht – es kommt zu Verspannungen und Befindlichkeitsstörungen.

Deshalb sollten Sie diesen Wunderwerken ab und zu etwas zurückgeben und sie nach allen Regeln der Kunst verwöhnen.

Genau zu diesem Zweck haben wir für Sie den Augenspaziergang organisiert. In entspannter Atmosphäre können Sie einfache Übungen kennen lernen, die den Augen und allen Sinnen gut tun. Wir wollen Sie dahinführen, die Umwelt genauer anzuschauen und dabei noch Ihre Augen, den Körper und den Geist zu trainieren, um gestärkt und entspannt den Park zu verlassen. Lassen Sie sich überraschen.

Die wunderbare Welt des Sehens

Sinnesorgane sind das Tor zur Umwelt. Schauen Sie sich um. Vielleicht sehen Sie Kinder spielen, Nachbarn spazieren gehen oder die Schönheit eines Waldes.

Wenn Sie etwas genauer hinsehen, bemerken Sie das Lächeln der Kinder, sehen die Blumen am Wegesrand oder auf einer grünen Wiese und die Vögel in den Bäumen.

Erlauben Sie sich einen Blick in die Schönheit der Welt.

Für diese Eindrücke sind Ihre Augen und Ihr Gehirn zuständig.

Zusammen mit den anderen Sinnesorganen sammeln sie Informationen aus der Außenwelt, die Ihr Gehirn verarbeitet, um dann zu entscheiden, was es bei Ihnen bewirkt.

Sie hören es in den Bäumen zwitschern und wissen, dass es Vögel sind.

Sie sehen das erste Grün an den Sträuchern und wissen, der Frühling naht.

Sie riechen den Duft der Blumen und fühlen sich wohl.

Ihr Tastsinn sagt Ihnen, dass Sie die Heckenrose mit den Stacheln nicht anfassen.

Die Sinneseindrücke sind subjektive Wahrnehmungen objektiver Erscheinungen.

Zu 10% sind die Sinnesorgane und zu 80% das Gehirn an der Wahrnehmung beteiligt.

Die Wahrnehmungen sind eng mit dem Lebensgefühl und dem Wohlbefinden verbunden.

Sehen Sie beim Augenspaziergang Ihre Umwelt mit allen Sinnen und gehen Sie bewusst durch die Natur. Ihr Körper wird es Ihnen danken. Nehmen Sie, wenn es Ihre Augen zulassen, Ihre Brille ab und folgen Sie mir zu einem Augenspaziergang durch die Schönheit der Natur.

Anmeldung und nähere Infos bei Jutta Schütte

Tel.: (040) 20009340 (Anrufbeantworter) oder jutta.schuette@gmx.de