

## Workshop:

### Augen-Yoga & Augen-Qigong

#### Kursleitung:

Mag. Andrea Urank  
Shiatsu Praktikerin, Qigong-Lehrerin und  
Yoga-Lehrerin nach den 5 Elementen  
Tel: 0676 / 5492559  
Mail: [office@gluecksraum.at](mailto:office@gluecksraum.at)



In diesem Workshop verbinde ich die **effektivsten Übungen** aus der **Yoga, Qigong** sowie der **Daoyin-Praxis** und den aktuellen **Erkenntnissen aus der Gehirnforschung** und der Ganzheitlichen **Augenheilkunde**.

Unsere Augenmuskeln brauchen - wie alle anderen Muskeln im Körper auch - Abwechslung und ein gutes Training um aktiv, beweglich und gesund zu bleiben.

Wir lernen unsere Muskeln wieder frei zu bewegen und Verkürzungen und Verspannungen, die aufgrund von Handy und Computer-Einwirkungen entstanden sind - oder auch vielfältige andere Ursachen haben - entgegenzuwirken.

Die ganzheitlichen Bewegungen der Augen nützen aber nur wenn das Auge sich auch entspannen kann, genug Flüssigkeit zur Verfügung hat, richtig durchblutet wird und auch die richtigen Impulse vom Gehirn bekommt und aufnehmen kann.

Gutes Sehen beginnt also schon im Kopf wo Bilder richtig übereinandergelegt, interpretiert und zum Auge weitergeleitet werden.

Auch das Unterbewusstsein und unsere Erfahrungen spielen dabei eine wesentliche Rolle. Wenn wir etwas erlebt haben, dass wir nicht sehen wollen oder unsere Leber laut der Traditionellen Chinesischen Medizin noch mit ungelösten Konflikten beschäftigt ist, versorgt sie das Auge nicht gut genug und kann nicht ausreichend Blut zur Verfügung stellen.

Auch aus diesen Gründen kann es also zu trockenen, juckenden oder in der Sicht eingeschränkten Augen kommen.

Wir bearbeiten also unterschiedlichste Aspekte, die bei einer Sehschwäche zusammen wirken.

Um alles miteinzubeziehen, gibt es auch Meditationen für klareres Sehen, Übungen, die Blockaden in der Leber lösen, die den Nacken entspannen und den Zufluss zu den Augen wieder verbessern. Wir leiten mit Massagen und sanften Bewegungen Ablagerungen aus, die sich sogar hinter der Makula sammeln und diese in ihrer Funktion einschränken kann.

Wir lernen die Akupressurpunkte für die Augen, wobei einige davon auch auf unseren Füßen zu finden sind, Dehnungen und Schüttelübungen, die den ganzen Körper lockern und im speziellen auf die Holz Energie, der 5 Elemente wirken, die mit den Augen zusammenhängt und diese positiv beeinflusst.

Wir trainieren unser Gehirn in seiner Kreativität und Vorstellungskraft, so dass wir uns selbst wieder mit und in klarer Sicht visualisieren und vorstellen können.

Ich freu mich auf viele regenerierende Übungen und einen spannenden Tag mit euch!

**Ps:** Komm bitte pünktlich, sollte es doch später werden und die Türe unten ist nicht mehr offen, ruf mich bitte an unter: **06765492559** oder schreib mir eine Nachricht.