

# Massageübung bei Augenerkrankungen & Augen-Energie Balance

**Termine: immer freitags oder nach Vereinbarung**

**Kosten: Die Gebühr für eine Unterrichtsstunde beträgt 50,00 EUR (inkl. MwSt) pro Termin | bei kleinen Gruppen von max. 3-4 Personen 15,00 EUR (inkl. MwSt) pro Termin und Person.**

**Ort: Praxis für medizinisches und therapeutisches Qi Gong  
Hebridenstraße 4a, 33729 Bielefeld**

1) **Massage bei Augenerkrankungen:** Dies ist eine Übung aus dem Guo Lin Qi Gong zur Selbstbehandlung und Anwendung bei Augenerkrankungen wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Altersweitsichtigkeit. Die Übung besteht aus 6 einzelnen Teilen zuzüglich Vor- und Nachübungen. Der gesamte Übungsablauf wird im Sitzen durchgeführt.

2) **Augen-Energie Balance:** Bei übermäßigem Stress und stundenlanges Arbeiten am Computer ermüden unsere Augen. Das macht sich z.B. dann bemerkbar wenn wir beim Lesen einschlafen oder wir uns müde fühlen und nach einer Seite nicht mehr wissen was wir gelesen haben. Durch eine einfache Übung können wir schnell unsere Augen-Energie wieder in die Balance bringen.

Weitere Informationen zum Kurs gerne unter **0176 20556313**.



**Auf dem Weg**

Qi Gong - Auf dem Weg - Uwe Hielscher  
Qi Gong Lehrer und Guo Lin Qi Gong Lehrer  
Mitglied Laoshan Union e. V.  
Mitglied Europäische Guo Lin Qi Gong Gesellschaft e. V.

[www.qigong-aufdemweg.de](http://www.qigong-aufdemweg.de)