

# Die SEH-Kraft wieder stärken „natürlich besser sehen“

## und Systemische Augenkinesiologie

Ganzheitliches Sehtraining – Intensivtage

Sa./So. 12.- 13.09. 2026 in Berlin/Bdb



*Das Sehen kann  
schwächer werden  
und wieder stärker*

Ist oder wird dein Sehen schwächer und Du willst das wieder ändern?  
Du willst keine Brille oder stärkere Brille mehr? Du willst auch keinen Laiser an deine Augen lassen? Noch einmal gibt es ein Intensiv- Seminar „natürlich besser sehen“.

Bei Altersweitsichtigkeit, Kurz,- Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Schielen,  
Winkelfehlsichtigkeit, zur Prävention am PC, bei Augentrockenheit,  
Lichtempfindlichkeit, Katarakt, Glaukom und mehr.

Die Augen sind der Spiegel und das Tor zu unserer Seele. Stress, Ängste und traumatische Erlebnisse können der Auslöser für Sehschwäche sein.  
Wird das Sehen schwächer, wird meist versucht die Schwäche mit einer Sehhilfe auszugleichen. Die meisten erleben danach, wie die Brille mit der Zeit immer stärker wird, und die Augen immer schwächer.  
Wer das wieder rückgängig machen will - unterstütze ich gerne und begleite den Weg zurück. Mit neuen, das Sehen stärkenden Sehgewohnheiten und lösen von Sehblockaden zum gesunden, besseren, energievollen Sehen.

Augen die ständig hinter Brillengläsern sitzen, sind wie eingerahmt und werden unbeweglich.

Brille tragen und steigende Sehschwäche können zu grauem Star und Netzhautproblemen führen.

Das Lesen mit Lesebrille kann hinausgezögert, sogar verhindert werden, wenn die Augenmuskeln elastisch bleiben und eine gute An- und Entspannung haben. So kann auch die Linse flexibel bleiben und gut akkomodieren.

Da wir zu 90% mit dem Gehirn sehen, werden wir die Tage ohne Brille sein und unserem Gehirn die Möglichkeit geben ohne Sehhilfe wieder sehen zu lernen. Wir unterstützen die Zusammenarbeit des Gehirns und der Augen für ein besseres beidäugiges, dreidimensionales Sehen. Auch bei jahrelangem Schielen.

Durch die Sehspiele und Übungen wird erlebt wie die Augen entspannter und beweglicher werden, was zum besseren Sehen führt. Ebenso werden durch Sehspiele und Übungen die Augenmuskeln und die Netzhautzellen angeregt, besser durchblutet und genährt. Wir lernen, wie die Augen Licht unempfindlich werden, ein intensiveres Farbsehen bekommen und wie wir in der Dunkelheit besser sehen.

Wenn wir spüren, was unsere Augen brauchen, sie wahrnehmen und ihnen helfen, können sie ein Leben lang gut sehen. So, kann präventiv Augenkrankheiten vorgebeugt und die Sehfähigkeit wieder verbessert werden, für ein gesundes und natürliches, besseres Sehen in jedem Alter.

#### Inhalt:

Sehübungen und Spiele zum Verbessern der Sehfähigkeit in der Nähe und Ferne, Entspannungsübungen und Visualisieren. Gehirn-Augenkoordinationsübungen für beidäugiges Sehen, kinesiologischer Muskeltest und Übungen aus der Kinesiologie u. d. Vision Circles, Übungen bei Lichtempfindlichkeit und Sehen bei Nacht, Unterstützende Methoden um Augenkrankheiten wie Netzhautproblemen, Glaukom und Katarakt (grüner u. grauer Star) vorzubeugen. Angebot: lösen blockierender Seh- und Gedankenmuster. Dabei gehe ich auf die Sehproblematik und Möglichkeiten der Teilnehmer\*innen ein.

Der Termin ist zur Selbsthilfe für alle und zum Einstieg in die Ausbildung zur/m Sehpädagogin/en. **Sowie ein Kurs der neue Einblicke in Dein Sehen gibt.**

**Ankommen: Fr. ab 17.00 Uhr möglich**

**Kurszeit Sa.10.00 – So.17.00 Uhr, Kurskosten 310,- €**, begrenzte Teilnehmerzahl.

Für jeden vermittelten Teilnehmer\*in erhältst Du 20,- € Ermäßigung

Der Kurs findet in einem Gästehaus statt, in dem wir verpflegt werden.

Eine Übernachtung wird empfohlen – gönne dir ein entspanntes Seh-Wochenende.

Die Kosten dafür sind selbst zu zahlen.



**Silvia Pinter, seit 39 Jahren** - Sehpädagogin u. System-Kinesiologin



Einzelarbeit, Kurse, Workshops, Firmen-Sehtraining Kinder Sehtraining  
Ausbildungen zur Sehpädagogin, Seh-Reisen „Urlaub für die Augen“, Seh-Camp  
**Newsletter, Infos u. Anmeldung** unter **0163 758 00 23** (bitte eine Nachricht hinterlassen) oder

[besser-sehen-s.pinter@posteo.com](mailto:besser-sehen-s.pinter@posteo.com),

<https://www.natuerlichbessersehen.de/src/pages/termine.html>

<https://www.heilnetz.de/anbieterinnen/silvia-pinter-papendorf.html>