

Für das Wohlbefinden und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter –
Sagen Sie einfach DANKE – auf eine ganz besondere Art.

Die 8 Augen-Übungen des Shaolin Chi Kung

Ein Kurs mit Silke Schulz

Foto: Anna-Lena Günther



Durch Homeoffice, verstärkte Bildschirmarbeit und das ständige «auf's Smart-Phone schauen» entstehen ganz neue Notwendigkeiten, mehr für unsere Augen zu tun.

Denn unsere Augen machen sich nicht sofort bemerkbar, wenn sie überlastet sind.

Schlechtes Sehen kann zu Kopfschmerzen, Fehlhaltung, Verspannung und verminderte Leistungsfähigkeit führen. Tränende, gereizte, gerötete oder trockene Augen schränken unser körperliches Wohlbefinden extrem ein.

Die 8 Shaolin Chi Kung-Augenübungen sind nicht nur für Menschen mit Augenproblemen. Sie dienen auch zur Vorbeugung von Augenleiden, sind einfach erlernbar und unbedenklich.

Nach nur einem Kurs können die Teilnehmer zu Hause selbstständig praktizieren und mit einem täglichen Zeitaufwand von nur 10-15 Minuten sensationelle Ergebnisse erzielen.

«Die Augen sind das Tor zu unserer Seele ...»

**Reinigung und Stärkung
der Augen**

Verbesserung von
Haltung und Bewegung

Erfrischung des
Geistes

Reduzierung
von Kopfschmerzen



**Erhalt unserer
Sehstärke**

Entspannung von
Schultern und Nacken

**Fokussiertheit und
mentale Klarheit**

*Für ein gutes Miteinander.
Wertschätzung für den Menschen in Ihrem Unternehmen.*

KURSDAUER:

2 Std. (mit Pause) | (online oder vor Ort)
inkl. Skript mit allen Übungen u. Erklärungen

FRÜHJAHRSSANGEBOT:

499,- Euro zzgl. 19%USt,
für max. 30 Teilnehmer

KONTAKT:

Silke Schulz | Shaolin Chi Kung Lehrerin
Schulstr. 44 | 60594 Frankfurt am Main

Tel: +49 162 1755510 | E-Mail: info@silkeschulz.de

www.silkeschulz.de