

# 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.

**KURSDAUER:** 2,5 Std.

inkl. Skript mit allen Übungen und Erklärungen

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

## WÄHLEN SIE EINEN TERMIN:

jeweils Sonntag, 3.3. / 17.3. / 7.4. / 21.4.2024  
von 9 bis 11:30 Uhr

## KURSGEBÜHR:

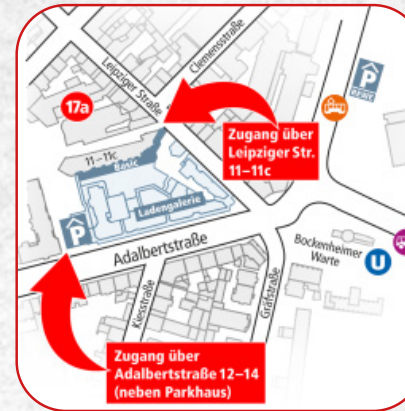
89,- Euro

## ORT:

Tanzschule momento cubano  
Leipziger Straße 17a (Hinterhaus)  
60487 Frankfurt-Bockenheim

Anfahrt mit ÖPNV: U-Bahn U4/U6/U7 (Bockenheimer Warte)

[www.momentocubano.com](http://www.momentocubano.com)



## SILKE SCHULZ | SHAOLIN CHI KUNG LEHRERIN

Schulstr. 44 | 60594 Frankfurt am Main

Tel: +49 162 1755510

E-Mail: [info@silkeschulz.de](mailto:info@silkeschulz.de)

[www.silkeschulz.de](http://www.silkeschulz.de)