

# AugenBALANCE

## Klar-Seh-Training

**Was ? - Mit 50 ohne Gleitsichtbrille das geht ?  
Und mit 47 bei 10 cm Entfernung lesen, auch ?**

Wer voller Freude sehen möchte, mit frischen Augen,  
wer am PC ohne müde Augen auskommen will,  
wer die Brille beim Lesen lieber im Etui läßt,  
wer bereit ist, den Streß aus dem Sehen zu nehmen, oder gar abzubauen,  
wer aktiv ist, um mit Entspannung und Bewegung seine Seh-Gesundheit voranzubringen,  
dieser Mensch möge erlernen, wie **AugenBALANCE** das Sehen verbessern kann.

Was wie ein Wunder klingt, ist allein die **Wechselwirkung** zwischen Ihrer **Wahrnehmung**, und der daraus folgenden **Aktivität**.  
(Auch Entspannen ist eine Aktivität - im Gegensatz zur Erschlaffung).

Wie werden trockenen **Augen wieder feucht** ?

Wie aktiviere ich mein Gehirn um **räumlich sehen** zu können ?

Kann ich meine **Gegenlichtempfindlichkeit** reduzieren ?

Wie arbeite ich **locker** den ganzen Tag **am PC** ?

Hat meine **Ernährung Einfluß** auf mein Sehen ?

Wieso kann ich mit **geradem Rücken besser Schauen** ?

Gibt es **mehr zu beachten** als Möhrensalat, um das Sehen zu unterstützen ?

vom **Klar-Seh-Trainer**, der seine Sehschärfe um durchschnittlich 5 Dioptrien verbesserte.

Gernot Grittner  
augenbalance-grittner@arcor.de  
[www.augenbalance.de](http://www.augenbalance.de)