

Inhalt

Vorwort	5
Was ist ganzheitliches Augentraining und wie wirkt es?	9
Fehlsichtigkeiten und ihre Hintergründe – ganzheitlich betrachtet	17
Glaubenssätze und Verhaltensmuster	35
Sieben Schritte zur Verbesserung Ihres Sehvermögens ...	45
Schritt 1 Bewegung für die Augenmuskulatur	47
Schritt 2 Die Körperhaltung und die Nackenmuskulatur	54
Schritt 3 Die Atmung	60
Schritt 4 Die Ernährung	63
Schritt 5 Licht, Farben und Formen	70
Schritt 6 Die psychische Verfassung	77
Schritt 7 Die Vorstellungskraft	78
Was ist Augenkinesiologie?	83
Nachwort	93
Über die Autorin	95