

Vorwort	3
Einleitung	8
 Grundlagen	 13
Was ist die Augenschule?	14
Das menschliche Auge	16
Wie ist die Augenschule aufgebaut?	18
Die Augenschule-Sehpyramide	19
Die Kernidee der Augenschule	20
Wie üben?	22
Das Acht-Tage-Programm	22
Das Acht-Wochen-Programm	23
Der Augenschule-Schnupperkurs	23
 Die Augenschule als Selbsthilfeprogramm	 25
Erster Tag/Erste Woche: Modul 1	26
Zweiter Tag/Zweite Woche: Modul 2	42
Dritter Tag/Dritte Woche: Modul 3	52
Vierter Tag/Vierte Woche: Modul 4	59
Fünfter Tag/Fünfte Woche: Modul 5	67
Sechster Tag/Sechste Woche: Modul 6	76
Siebter Tag/Siebte Woche: Modul 7	82
Achter Tag/Achte Woche: Modul 8	90

Gesundheitstipps für die Augen	99
--------------------------------	----

Welche Vitamine brauchen Ihre Augen?	100
Augenakupressur	102
Augenbäder	106
Augenkissen	107
Die Augenschule im Alltag	108
Regelmäßiges Üben	108
Spontane gelegentliche Übungen	108
Gesunde Augen-Rituale	109

Die Augenschule-Sehtafeln	115
---------------------------	-----

Modul 1 – Übung 2: Acht mal Acht	116
Modul 2 – Übung 3: Augenspaziergang im Labyrinth	117
Modul 3 – Übung 5: Lichtblüte	118
Modul 5 – Übung 4: Die magische Tafel	119
Modul 5 – Übung 4: Stereoskopisches Bild	120
Modul 6 – Übung 2: Rot-Baden	121
Modul 6 – Übung 2: Blau-Baden.....	122
Modul 6 – Übung 3: Nachbilder mit Blättern und Blüten erzeugen	123
Modul 7 – Übung 4: Im Bild spazieren gehen	124
Literatur	125
Register.....	126