



## Augen und Gehirn: ein perfektes Team für Ihre bessere Sehkraft

Ein gutes und gesegnetes Neues Jahr 2016! Wir wünschen Ihnen ein Jahr voller Liebe, Glück, Harmonie, Gesundheit und Begeisterung!

**Wir haben eine gute Nachricht für alle Menschen, die an einer Sehschwäche leiden:**

- Es ist möglich, dass Sie Ihre Sehkraft verbessern, unabhängig vom Alter und Dioptrienzahl
- Es ist möglich, dass Sie auf natürliche Weise Augenleiden und Fehlsichtigkeit vorbeugen
- Es ist möglich, dass Sie Ihre klare Sicht bis ins hohe Alter behalten

**Warum gerade Sehkraft? Wissen Sie, wie viele Menschen in Deutschland eine Brille tragen?**

Mehr als 40 Millionen! Das sind fast zwei Drittel aller Menschen ab 16 Jahre in Deutschland (64 Prozent!). Dazu kommen ca. 15 % = 1,6 Millionen Kindern. Seit 50 Jahren ist die Zahl der Brillenträger in Deutschland mit 50% gestiegen. Die Tendenz steigt.

**Gehirn – Emotionen – Sehen**

Sehen ist das Ergebnis von einer komplexen Zusammenarbeit zwischen Augen und Gehirn. Unsere Augen funktionieren wie eine Kamera. Das Licht gelangt durch Hornhaut, Linse und Glaskörper auf die Netzhaut und wird von deren Sinneszellen wahrgenommen. Die optischen Impulse werden über die Sehnerven zum Sehzentrum des Gehirns geleitet. Hier werden die Nervenimpulse verarbeitet, mit dem Gedächtnis des Gehirns verglichen, be-

wertet und erkannt. Ein anderer Teil der visuellen Information wird an die Mandelkerne geleitet, die die emotionalen Zentren unseres Gehirns bilden. Hier wird das Gesehene emotionell interpretiert, je nach unserer emotionalen Vorerfahrung. Erst dann entsteht ein Bild, das wir bewusst wahrnehmen und erkennen.

**Was bedeutet aber Brille oder Kontaktlinsen tragen?**

Jetzt kommt die große Erkenntnis: Wir sehen nicht mit den Augen, sondern mit dem Gehirn! Dann ist jede Brille eine Krücke für unser Gehirn! Weder Augen noch Gehirn brauchen Krücken.

**Wie können wir unser Gehirn unterstützen? Gutes Sehen bedeutet perfekte Funktion des Gehirns + guter und stabiler emotionaler Zustand**

Wir möchten Ihnen unsere ganzheitliche Methode zur Verbesserung der Sehkraft in einer Reihe von Artikeln präsentieren. Die Methode basiert sowohl auf uraltem Wissen als auch auf Forschungen der heutigen Wissenschaft.

In einzelnen Artikeln erfahren Sie die möglichen körperlichen, emotionellen und unbewussten Ursachen einer Fehlsichtigkeit. Wir bieten auch konkrete Tipps, wie Sie die Ursachen selber beseitigen können, damit Sie Ihr gutes Sehen zurückgewinnen und erhalten.

Als Ex-Brillenträger mit -4 Dioptrien Kurzsichtigkeit haben wir selbst erfahren, dass man mit ganzheitlichem Sehtraining die Sehkraft verbessern kann.

**Womit können Sie gleich anfangen?**

- Erholungspausen: mehrere kurze Pausen für die Augen sind wirkungsvoller als eine lange. Entwickeln Sie einen Tagesrhythmus: alle ca. 60 Min. Arbeit mit den Augen – 2-3 Min. Erholung (die Augen schließen; den Blick umherschweifen lassen; zum Himmel schauen; ins Grüne schauen)
- Blinzeln (ca. 30 Sekunden lang, mehrmals am Tag). Bewusstes Blinzeln entspannt die Augenmuskeln, hilft bei trockenen Augen und Augenbrennen. Die Versorgung des Augapfels mit Nährflüssigkeit wird verbessert. Die Augen werden beruhigt und gereinigt.
- Öfter ohne Brille. Verbringen Sie jeden Tag 10-15 Min. ohne Brille, wenn Sie mit den Augen nicht arbeiten. Ihre Augenmuskeln können sich dabei richtig erholen.

*Besuchen Sie unsere Augenseminare. Sie erlernen die Zusammenhänge von gesundem Sehen mit innerer Stimmung, mit Entspannung und Lebensfreude, mit Atmung, Körperbewegung und bewusstem Training der Augenmuskeln. Und finden Ihren persönlichen Weg zur Selbstheilung!*

**Unser ganzheitliches Training für Sie:**  
Körper \* Emotionen \*  
Persönlichkeit \* Intuition  
JERKOV INSTITUT DES LÄCHELNS  
Tatyana und Georgi Jerkov  
Tel.: +49 (0) 8141-347495  
Mobil: +49 (0) 171-2433326  
info@jerkov.de www.jerkov.de