

# Augen Yoga Workshop mit Martina Hiltl



Zum Start in das Jahr 2023 mitten im Winter bei Schneetreiben haben sich am 31. Januar um 14:00 Uhr über 60 interessierte ehemalige Lufthanseaten und Gäste zu einem Augen Yoga Workshop im Ratskeller in München getroffen. Sehr gerne habe ich diesen ca. 40minütigen Workshop über Ganzheitliches Augen Yoga- Gesundes Sehen eine echte Alternative gehalten. Unser Vorstand Heidi Lorber mit vielen ehemaligen Lufthanseaten hatten mich nach meinem Eintritt in den Verein 2022 darum gebeten. Wir alle haben viel über unsere Augen und unseren Körper gelernt, gelacht, geübt und natürlich mit kleinen kulinarischen Köstlichkeiten im Ratskeller einen wunderschönen Nachmittag gehabt.

Goethe sagte schon über die Augen:

„Ihr glücklichen Augen,  
was je ihr gesehen,  
sei es wie es wolle  
es war doch so schön...“

Wir ehemaligen Lufthanseaten schauen so gerne auch auf die Lufthansa Zeit zurück. Augen Yoga hilft allen bei gestressten Augen, Augen Fehlsichtigkeit wie Kurz oder Weitsichtigkeit und Augen Erkrankungen. Für jeden ist Augen Yoga geeignet, und wir üben alle fleißig einfache und entspannte Augen Yoga Übungen. Ob wir beim Flirten mit den Wimpern klimpern, Gähnen, die Atemübungen, das Daumentor oder Palmieren (die Hände vor die Augen zur Ent-

spannung deiner Augen), jede und jeder übte begeistert und lächelnd mit.

Auch für die Altersweitsichtigkeit war eine Übung dabei, um die Linse und die Muskulatur rundherum zu trainieren. Alle waren begeistert und merkten schon nach kurzer Zeit, dass die Tränenflüssigkeit angenehm die Augen befeuchtet, und viele sahen jetzt schon besser auch ohne Brille. Yoga heißt ja zusammenschirren zusammenfügen, wie bei einer Kutsche das Geschirr. Somit gibt es beim Augen Yoga nicht nur Augen Yoga Übungen wie das erste E von 5: Expertise, sondern auch Ernährung, Entgiftung, Entspannung und Emotionslösung für die Augen. Alle 5 E s haben wir ausprobiert und dabei viel praktisch geübt und uns lächelnd angesehen.

Außerdem haben wir festgestellt, dass jeder Teil vom Sehsystem mit dem Körper verbunden ist, und nicht nur Augen Yoga Übungen mit den Augen, sondern mit dem ganzen Körper durchgeführt werden.

Natürlich habe ich dann auch noch die Lochbrille und Blaulichtschutzbrillen vorgestellt. Lochbrillen aus Bio-Baumwolle mit einer bestimmten Größe der Löcher hilft das Sehsystem und die Augen zu entspannen und klar zu sehen. Blaulichtschutzbrillen oder Clips sind für deine Netzhaut wichtig bei Bildschirmarbeit. Handy, Fernseher, Computer, Laptop, Autolichter mit

kaltem LED Licht etc. sind für die Netzhäute sehr schädlich und eine Blaulichtschutzbrille mit gelben Gläsern helfen dir, deine Netzhäute bis ins hohe Alter zu schützen. Zum Abschluss gab es einige Ernährungstipps, wie für Lufthanseaten wichtig, Augen Yoga Ernährung auf einem Tablett serviert, ob Hirse, Ingwer, Blaubeeren, Apfel, Flohsamenschalen, Löwenzahn, Nüsse, Acerola und Mineralstoffe alles hilft und schützt deine Augen, deinen Körper und dein Sehsystem.

### Augen Yoga

Augen Yoga — Gesundes Sehen ohne Brille: Gesundes Sehen ohne Brille:

Trägst Du eine Brille?

Deine Sehstärke wird immer schwächer?

Du hast öfters Kopfschmerzen oder trockene Augen?

Die Lesebrille ist ständig verschwunden?

Du suchst und möchtest einen alternativen Weg für ein Leben in Klarheit und ohne Brille?

Martina Hiltl ist ausgebildete und geprüfte Sehtrainerin, Hatha Yoga Lehrerin und ist von den deutschen Krankenkassen zertifiziert. Sie hat langjährige Augen Yoga und Hatha Yoga Praxiserfahrung. Die diplomierte Gesundheitschwester arbeitet zudem in der Krisen und Trauma Begleitung.

Die Seh-Yoga Trainerin war fast zwanzig Jahre lang als Cheftrainerin für Führungskräfte bei der Deutschen Lufthansa AG tätig. Zum Thema Augen Yoga leitet die gebürtige Münchnerin regelmäßig Workshops, Seminare, Podcasts, Einzelsehtrainings, hält Vorträge und verfasst Zeitschriftenartikel. Ein Augen

Yoga Podcast bei Yoga World wurde im Januar veröffentlicht.

Falls du mehr wissen möchtest, steht dir ein kleiner Film über Augen Yoga auf meiner Webseite zur Verfügung: [www.yogaundleben.de](http://www.yogaundleben.de)

Dort findest du auch meine Termine für Augen Yoga, Yoga Kurse und Einzel Coachings. Zum Beispiel vom 08. - 10. September 2023 auf der Fraueninsel am Chiemsee. Augen Yoga Spaziergänge ab dem 12. Mai 2023 in München.

Einzelsessions in München, Düsseldorf oder Zürich.

Schellingstraße 103

80798 München

Tel.: 089 89648378 mobil: 0179 4563936

[hiltl@yogaundleben.de](mailto:hiltl@yogaundleben.de)

Von Herzen wünsche ich Euch Gesundheit für Eure Augen!

