



Augen und inneres Erleben

VOM FEINEN ZUSAMMENSPIEL ZWISCHEN NERVENSYSTEM UND VISUELLER WAHRNEHMUNG

Abendveranstaltung mit Bettina Schürch, CH*

Diese Abendveranstaltung lädt dazu ein, die Verbindung zwischen Sehen und innerem Erleben in einem neuen Licht zu erfahren: Wie prägen unsere Sehgewohnheiten das Nervensystem und wirken auf die Augengesundheit ein – und wie lässt sich durch gezielte Augenarbeit innere und äussere Orientierung, Selbstregulation und geistige Beweglichkeit fördern? Die Dozentin ist auf Augenthemen spezialisierte Naturheilpraktikerin.

☞ Die Augen sind in unserer Gesellschaft wohl das am meisten benutzte Sinnesorgan. Die Nacht gibt ihnen wenigstens während der Schlafzeit eine Pause, sonst aber sind sie in der Regel fast immer aktiv. Wir nehmen dadurch enorm viel über den visuellen Kanal wahr.

Was dabei lokal in den Augen selber, gleichzeitig aber auch im ganzen Nervensystem passiert, ist der Inhalt dieser neuen Abendveranstaltung.

☞ Die Teilnehmenden erhalten einerseits Informationen über das Se-

Neugier, Wahrnehmung und Selbstbeobachtung sollen den Abend prägen.

Wir sehen Schönes, Faszinierendes, Wunderbares auf der einen Wahrnehmungsebene, auf der anderen empfangen wir über den Sehsinn aber auch viel Schreckliches, Absotossendes, Überforderndes.

hen und die direkten Verbindungen zum Nervensystem. Andererseits werden eigene Sehgewohnheiten beleuchtet und dabei erforscht, wie sich oft alte Schutzstrategien im Sehen festsetzen. Mit bewussten Übungen



DATUM:

17. November 2025 (Montag)

KURSZEIT:

17.30 – 20.45 Uhr

KOSTEN: Fr. 150.-

SPRACHE: Deutsch

ORT:

Zentrum für Innere Ökologie
Freischützgasse 1
8004 Zürich

ZIELGRUPPE:

Fachpersonen aus körperorientierten Therapien, SOMATIC EXPERIENCING (SE)-Practitioners und -Studierende, sowie am Thema interessierte Laien, welche die Verbindung von Augen, Sehprozessen, Nervensystem und innerem Erleben vertiefen möchten.

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.- an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

Augen und ANS kommunizieren multi-schnell miteinander.

lädt die Kursleiterin dazu ein, den Blick zu weiten und überholte Muster behutsam aufzulösen. **Theorie und Praxis wird in Verbindung mit der Polyvagal-Theorie vermittelt und erfahrbar gemacht.** Die drei Zustände des Autonomen Nervensystems (ANS) und ihr Einfluss auf das Sehen stehen dabei im Zentrum.

☞ Brillenträger*innen werden immer wieder ermuntert, für die erforschenden Übungen die Brille zur Seite zu legen. Linsenträger*innen sind dazu eingeladen, ihr «Linsenböxli» mitzubringen, damit auch sie ohne Sehhilfe Neues üben können. Über eigene Erfahrungen soll an diesem Abend ein tiefes Verständnis dafür entwickelt werden, wie unser Blick durch direkte neuronale Verbindungen mit dem Autonomen Nervensystem verbunden ist und im Rekordtempo vegetativ auf visuelle Reize reagiert.

Der «Weiche Blick» hat enorme Wirkungskraft.

☞ Spezielle Aufmerksamkeit widmet die Referentin dem sogenannten «Weichen Blick», der sowohl die innere Regulation wie auch die Fähigkeit zur Präsenz unterstützt – und zugleich eine klare Abgrenzung zum «Verlorenen Blick» bietet.

☞ Ebenfalls thematisiert werden Themen wie Kurz- und Weitsichtigkeit, Sehverhalten und Fehlsichtigkeit, Stäbchen- und Zapfensehen, Führungsauge und

Begleitaug, Monokulares wie auch Binokulares Sehen, Fusioniertes Sehen und Trauma – sowie diverse weitere essenzielle Augenthemen. **Das reiche Potpourri des Abends soll auf der einen Seite generelles Wissen über unsere Augen vertiefen – und gleichzeitig die Basis für spezifische SE-Augenarbeit verbreitern.**

Fixation führt zum Verschwinden peripherer Reize.

☞ Wir empfehlen, den Abend Live zu besuchen wegen den diversen Übungen, die im direkten Kontakt einfacher zu Resultaten führen. Eine Online-Teilnahme für geografisch weit entfernt lebende Interessierte ist aber möglich.

Bettina Schürch, geboren 1975 in Lissabon, lebt und arbeitet in Basel. Sie arbeitet seit 2001 als Naturheilpraktikerin und seit 2016 als SE-Practitioner in eigener Praxis. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf dem Zusammenspiel von Augengesundheit, Sehgewohnheiten, innerem Gleichgewicht und Trauma. Über viele Jahre erforschte sie gemeinsam mit einem Augenarzt naturheilkundliche Therapieansätze zur Unterstützung der Augengesundheit und vertiefte sich in verschiedene sehtherapeutische Disziplinen. Erst durch Somatic Experiencing fand sie das fehlende Bindeglied – die enge Verbindung zwischen Augen und Trauma. Heute verbindet sie all dieses Wissen zu einem integrativen Ansatz, der naturheilkundliche, sehtherapeutische und somatische Traumaarbeit vereint. Durch gezielte Augen- und Bewusstseinsarbeit macht sie innere Muster sichtbar und eröffnet Zugänge zu körperlichem, emotionalem und seelischem Wohlbefinden.*



Anmeldetalon: Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für die Abendveranstaltung **«AUGEN UND INNERES ERLEBEN»** mit Bettina Schürch vom 17. November 2025 :

Name Vorname.....

Strasse PLZ/Ort.....

Beruf Telefon.....

E-Mail

Ort/Datum Unterschrift.....

Anmeldung senden an: Zentrum für Innere Ökologie (ZIO), Freischützgasse 1, 8004 Zürich
Tel. 044 218 80 80 • info@polarity.ch • www.polarity.se