



Sehen – Körper – Bewusstsein

DAS FEINE ZUSAMMENSPIEL VON VISUELLER WAHRNEHMUNG UND NERVENSYSTEM

Abendveranstaltung mit Bettina Schürch, CH*



Sehen erscheint uns als selbstverständlich. Wir öffnen morgens die Augen und gehen davon aus, die Welt so wahrzunehmen, wie sie ist. Dem ist aber nicht so: Unsere visuelle Wahrnehmung verändert sich fortlaufend – geprägt von unserem momentanen Wohlbefinden, unserer Aufmerksamkeit, unserer Atmung und unserer Körperhaltung. Die Augen sind weit mehr als optische Sinnesorgane. Sie sind lebendige Teile unseres Nervensystems und damit eng verwoben mit unserem Erleben und unserer Art, der Welt zu begegnen.

☞ Unser Zeitgeist stellt das visuelle System vor besonders komplexe Herausforderungen. Stundenlange Bildschirmarbeit, permanente Nah-Ausrichtung, hohe Informationsdichte und ständige Reizverfügbarkeit prägen unsere Sehgewohnheiten oft stärker, als uns dies bewusst ist. Dabei verändern sie nicht nur die Art, wie wir sehen,

überhaupt in unser Bewusstsein gelangen. Diese oft unbewusst erlernten Sehgewohnheiten können sich wiederum auf unser Wohlbefinden, unser Nervensystem und unsere Augengesundheit auswirken.

☞ Im Zentrum dieser Abendveranstaltung steht das faszinierende Wechselspiel zwischen visueller

Die Augen sind mehr als ein isoliertes Sinnesorgan.

sondern auch, worauf sich unsere Aufmerksamkeit richtet. **Wahrnehmung bedeutet nicht nur, Informationen aufzunehmen. Sie ist immer auch ein Prozess der Auswahl. Sehgewohnheiten beeinflussen mit, welche Informationen**

Wahrnehmung und dem Autonomen Nervensystem (ANS). Verständlich präsentiert und anhand von einfachen Wahrnehmungsübungen erklärt die Kursleiterin auf unmittelbar erlebbare Weise, wie sich unser momentanes Wohlbefinden auf die Art

DATUM:

14. Dezember 2026 (Montag)

KURSZEIT:

17.30 – 20.45 Uhr

KOSTEN: Fr. 150.-

SPRACHE: Deutsch

ORT:

Zentrum für Innere Ökologie (ZIO), Freischützgasse 1, 8004 Zürich (6 Gehminuten vom Hauptbahnhof)

ZIELGRUPPE:

Menschen, die sich für die Augen und die Bedeutung des Sehens interessieren – sowohl für den privaten wie den beruflichen Bereich.

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.

auswirkt, wie wir sehen – und wie sich umgekehrt **über das bewusste Einbeziehen des Sehens Orientierung, Stabilisierung und Selbstregulation unterstützen lassen.** Die Augen werden dabei nicht als isoliertes Sinnesorgan betrachtet, sondern als Teil eines komplexen Netzwerks, das Wahrnehmung, Bewegung, Aufmerksamkeit und Regulation miteinander verbindet.

Sehgewohnheiten sind Anpassungen an unsere Lebensbedingungen.

Ein weiterer Schwerpunkt gilt der Frage, wie Sehgewohnheiten entstehen und weshalb sie oft erstaunlich stabil bleiben. Viele dieser Muster entwickeln sich über Jahre hinweg als sinnvolle Anpassungen an unsere Lebensbedingungen. Manche unterstützen uns, andere engen unsere Wahrnehmung zunehmend ein. **Die Abendveranstaltung lädt dazu ein, solche Sehgewohnheiten bewusster wahrzunehmen, ihre Auswirkungen auf das eigene Erleben zu verstehen und neue Möglichkeiten des Sehens zu entdecken.**

Auch traumatische Erfahrungen können die Art beeinflussen, wie wir unsere Umwelt visuell wahrnehmen und mit ihr in Beziehung treten. **Trauma wirkt nicht nur auf unser gegenwärtiges Erleben, sondern kann sich ebenso in charakteristischen Seh- und Orientierungsmustern ausdrücken.** Solche Muster dienen ursprünglich dem Schutz und bleiben häufig bestehen, obwohl die ursprüngliche Gefahr längst vorüber ist. Die bewusste Augenarbeit im Einklang mit den Prinzipien aus dem SOMATIC EXPERIENCING® (SE) eröffnet hier einen behutsamen Zugang, Orientierung, Sicherheit und verkörperte Präsenz zu fördern und neue Erfahrungen im Hier und Jetzt zu ermöglichen.

Der Kursabend verbindet Erkenntnisse aus Neurobiologie, Wahrnehmungsforschung, Sehtherapie, Augenheilkunde und SOMATIC EXPERIENCING® mit über 25 Jahren praktischer Erfahrung in der Augenarbeit, die Bettina Schürch mitbringt. **Theorie und Selbsterfahrung wechseln sich ab und laden dazu ein, das Sehen als Ausdruck eines lebendigen Nervensystems neu zu entdecken.**

Die vermittelten Inhalte bieten Therapeutinnen und Therapeuten wertvolle Impulse für die klinische Begleitung und **eröffnen zugleich allen interessierten Menschen neue Perspektiven für den bewussten Umgang mit Sehen, Körper und Nervensystem im eigenen Alltag.** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugier, Wahrnehmung und unmittelbare Erfahrung bilden die Grundlage dieser Veranstaltung.

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 Kopplung zwischen Augen und Trauma. Die Weiterbildung in AUTHENTISCHER KOMMUNIKATION (AK) vertiefte ihre Lösungsfindung in der Begleitung innerer Prozesse weiter. Heute verbindet sie all dieses Wissen zu einem integrativen Ansatz, der naturheilkundliche, sehtherapeutische und somatische Traumabegleitung 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 **«SEHEN – KÖRPER – BEWUSSTSEIN»** mit Bettina Schürch vom 14. Dezember 2026:

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.se • www.polarity.se

