

# ONTSPAN DE OGEN

In 3 weken tijd naar rust in je ogen en lust in je leven



# Wil jij de volgende vragen beantwoorden?

- Heb jij droge, jeukende of vermoeide ogen?
- Kost het kijken je vaak moeite en ga je dan fronsen of 'knijpen'?
- Heb je regelmatig last van hoofdpijn of een drukkend gevoel in je hoofd?
- Slaap je slecht?
- Zie je wazig zonder bril?

**Voel de spanning in de ogen**



# Waarom het ontspannen van de ogen zo belangrijk is?

- ✓ Betere doorbloeding
- ✓ Betere afvoer van afvalstoffen
- ✓ Zien veel meer
- ✓ Voelen prettig aan
- ✓ Lichaam en geest

**Wat zou jij graag willen voor je ogen?**





## KARIN HOGENBOOM

Ervaringsdeskundige en eigenaar VolZicht



*30 jaar bril en lenzen gedragen*

*Dacht dat ik zonder bril niet zag*

*Vermoeide, droge, vaak jeukende ogen*

*Had veel spanning op mijn ogen, had dit alleen niet in de gaten*

*Had naast oogklachten slaapproblemen, was zeer gestresst en zat niet goed in mijn vel*



**Neem nu het besluit jouw ogen te  
geven wat ze nodig hebben!**



*Beter zien  
Meer rust in mijn leven  
Ik werd fitter  
Kon weer goed slapen  
Ging weer genieten  
Draag nooit meer een bril*





# Onderwerpen in dit webinar



Hoe ontstaat spanning in de ogen



Het effect van ontspannen ogen



Wat heb jij nodig om de ogen te ontspannen?

# Wat heb jij nodig om de ogen te ontspannen?



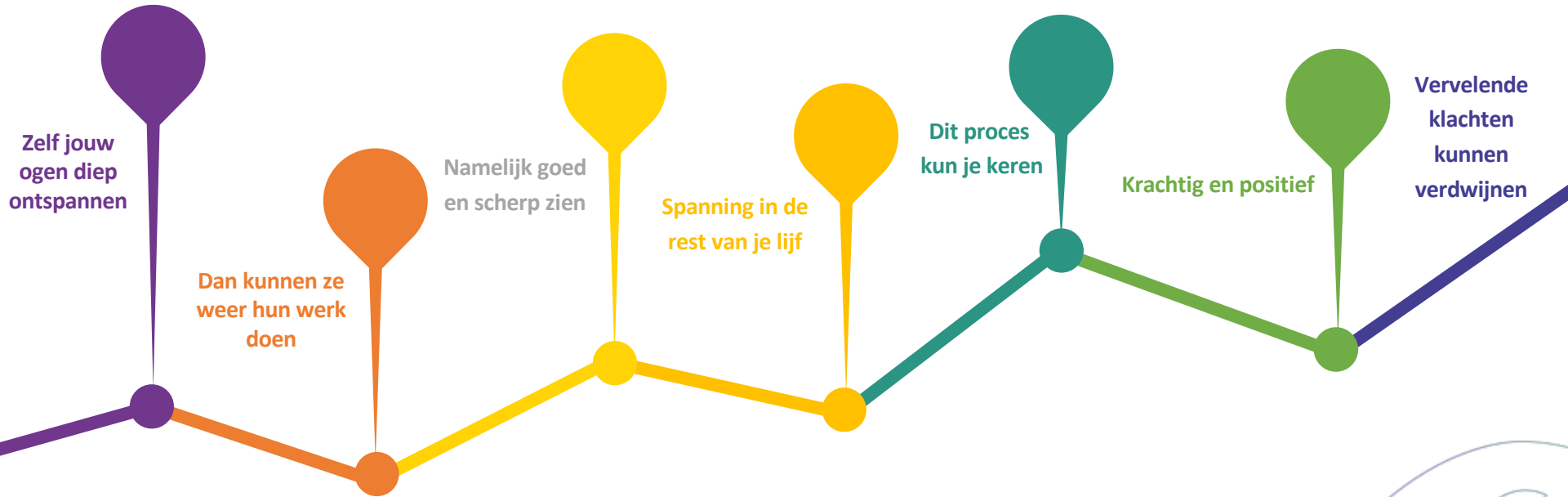
De openbaring van ontspannen ogen



# Welke overtuigingen houden je tegen?

- ✓ Ik kan zelf niets doen
- ✓ Dit gaat mij niet helpen
- ✓ Het kost heel veel tijd en ik heb geen tijd
- ✓ Nu is niet het moment
- ✓ Ik geloof hier niet in
- ✓ Kan niet, want ik werk veel achter de computer

# De openbaring van ontspannen ogen



**Hoe zou dit voor jou zijn?**



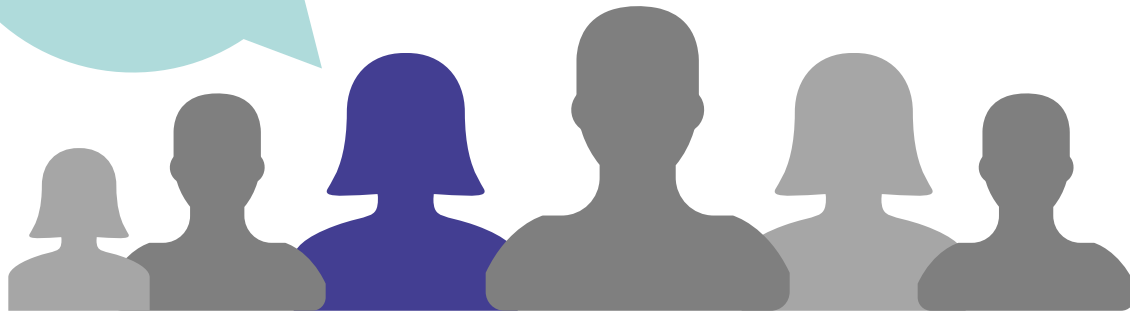
# Koos Boertjes aan het woord

“ Ik heb een aantal maanden geleden je oog oefeningen gekocht en ik wil je laten weten dat ik er erg blij mee ben. Ik heb er veel profijt van, en merk nu pas hoezeer mijn ogen doorgaans gespannen zijn, en ook hoe goed het voelt om daar iets aan te kunnen doen. Bedankt daarvoor!”



# Chrisnel Payoute aan het woord

“ Mijn dank is groot aan u. Ik heb uw oefeningen echt ervaren als de oplossing om beter te kunnen zien. Vooral Het palmeren vind ik fijn.”



# Wat heb jij nodig om de ogen te ontspannen?



De openbaring van ontspannen ogen  
Bewustwording van spanning in de ogen





# Hoe ontstaat spanning in de ogen?

- ✓ Door staren en turen ontstaat er spanning
- ✓ Het kijken door glas van een bril of lenzen
- ✓ Kijken naar beeldschermen
- ✓ Verkeerde voeding
- ✓ De ogen niet voeden met wat ze nodig hebben
- ✓ Onnatuurlijke leefomstandigheden en stress

# Wat heb jij nodig om de ogen te ontspannen?



De openbaring van ontspannen ogen  
Bewustwording van spanning in de ogen  
Bewustwording van ontspannen ogen



# Het effect van ontspannen ogen

- ✓ Rustiger in je hoofd
- ✓ Ogen voelen heerlijk aan
- ✓ Beter zien
- ✓ Scherper zien
- ✓ Ogen worden gezond
- ✓ Oogklachten verminderen en/of verdwijnen
- ✓ Hoofdpijnklachten verminderen en/of verdwijnen
- ✓ Gelukkiger voelen
- ✓ Beter slapen
- ✓ Een fijner leven

# Wat heb jij nodig om de ogen te ontspannen?



De openbaring van ontspannen ogen  
Bewustwording van spanning in de ogen  
Bewustwording van ontspannen ogen  
Weten hoe je de ogen ontspant



# Een andere manier: de ogen ontspannen



# Het oogontspanningspakket



Moeiteloos  
kijken zonder  
bril of lenzen



Moeiteloos  
kijken zonder  
bril of lenzen  
HANDBOEK



Oogmeditatie



Instructievideo  
oefeningen

# In combinatie met de juiste voeding



**Geef je ogen de kost**  
27 recepten om goed te kunnen zien

**Ervaar het zelf met de volgende oefening**





# Wat heb jij nodig om de ogen te ontspannen?



De openbaring van ontspannen ogen  
Bewustwording van spanning in de ogen  
Bewustwording van ontspannen ogen  
Weten hoe je de ogen ontspant  
Goede zorg voor de ogen



# Doorgaan zoals je nu bezig bent?

- ✓ Uitputting van de ogen
- ✓ Uithongering van de ogen
- ✓ Verder zicht verliezen
- ✓ Verlies van plezier in het zien
- ✓ Verlies van plezier in het leven

# Laura Babeliowsky aan het woord

“ De ogenwellness van Karin heeft mijn leven veranderd. Het heeft niet alleen invloed op mijn ogen gehad, maar ervaar het als een algehele verjongingskuur.”



# Klazina aan het woord

“ Ik heb heel wat artsen afgelopen vanwege mijn droge ogen, niemand kon me helpen. Totdat ik VolZicht ontdekte. Met de tips van Karin waren mijn ogen snel weer fris en helder.”



# Martine van den Broeck aan het woord

“ Meer dan het proberen waard. Ik merk na twee weken dat ik mijn ogen door de oefeningen meer kan ontspannen, vooral het palmeren geeft rust. Ook bij de juiste voeding merk ik verbetering.”



# Arendien de Rijke aan het woord

“ Vooral aan het palmeren heb ik veel, ook omdat het erg ontspannend is en niet alleen voor je ogen.”



# Wellness Pakket voor de ogen



Het oogontspanningspakket



De juiste voeding

# Wat houdt het Wellness Pakket in?

- ✓ 2 Gemakkelijke oefeningen
- ✓ Dagelijks
- ✓ Begeleiding via de mail
- ✓ 3 Varianten
- ✓ E-kookboek



# Webinardeelnemers bonussen



Stappenplan Kookboek



Online training: Bril Af, Lenzen Uit!

# Jouw investering in je ogen



# Jouw investering in je ogen



Geldig t/m12 februari



<https://volzicht.nl/ogenwellnessaanbod/>

**BEDANKT VOOR DEELNAME  
AAN DIT WEBINAR**

