

Ogencursus “Beter leren zien” informatie:

Contact: ogenschool Eye-Tools, Peter Ruiter tel. 030-2881696

E-mail: eye-tools@planet.nl of p.j.ruiter@gmail.com

Website: www.ogenschool.nl



De ogencursus “Beter leren zien” is een **zelfhulpmethode** om te leren natuurlijk goed te zien, zonder bril of contactlenzen. Leer beter zien zonder bril. Je kunt in een serie van vijf modules leren om zelf weer beter gezond te gaan zien met de methode van **Dr. Bates** en andere natuurlijke gezondheidstechnieken. Verbetering van je gezichtsvermogen ligt binnen vrijwel ieders bereik. Beter zien kun je leren! De cursus wordt gegeven door ing. Peter Ruiter van ogenschool Eye-Tools. Hij heeft ruime kennis van de bates methode en **ervaring met “weer beter leren zien”**. Om het leerproces van “Beter leren zien” te ondersteunen heeft hij hulpmiddelen voor beter zien ontwikkeld zoals de Eye-Lollipop en **oogtrainingskaarten**. In de cursus worden deze “Eye-Tools” gebruikt.

De ogencursus “Beter leren zien” is voor:

- Bijziendheid, myopie
- Verziendheid, ook voorkomen van leesbril
- Scheelzien, lui oog, astigmatisme en dubbelzien
- Vermoeide (*droge*) ogen door o.a. computerarbeid
- Oogziekten zoals glaucoom, cataract en staar
- Ervaringen van de cursisten “Beter leren zien” (zie de pagina in de website)

Praktische informatie ogencursus

- De ogencursus “Beter leren zien” bestaat uit **vijf modules**. Zie de beschrijving van vijf modules op pagina 3.
- De ogencursus wordt gegeven van **13.00 tot 17.00** uur op zaterdag of zondag. Zie de agenda ogenschool ogencursus programma in de website www.ogenschool.nl.
- De ogencursus worden gegeven op **mijn huisadres**: Opsterland 146, 3524 CJ te Utrecht in Nederland. Deze locatie is met het openbaar vervoer goed te bereiken en gratis parkeren. Op pagina 6 is route per auto of trein naar de ogenschool Eye-Tools.
- **De ogencursus kost 349 euro, inclusief 21 % BTW**, bij direct inschrijven en betalen. Dit voor vijf modules, *20 uren les, met 26 euro korting*, prijspeil 1-1-2015. Eén module van de ogencursus kost **75 euro** en duurt vier uren.
- In de cursusprijs is inbegrepen **het instructie boek**, 128 pagina’s verdeeld over vijf modules. Plus de instructies **hoe de sterkte van je bril of contactlenzen te minderen**, 16 pagina’s.
- **De hulpmiddelen van Eye-Tools** zijn niet inbegrepen in de prijs.
- Zorg ervoor dat je je contactlenzen uit kunt doen tijdens de ogencursus.

Voor het actuele cursusprogramma zie de agenda in website: www.ogenschool.nl

Aanmelden ogencursus

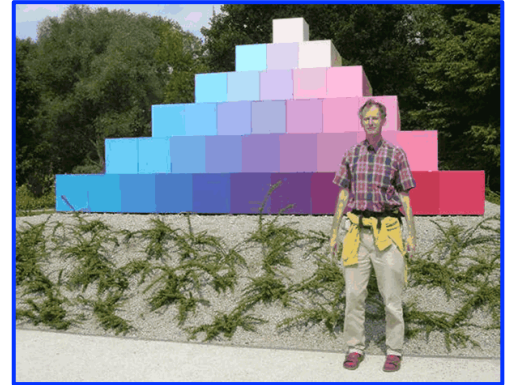
Meld je aan voor de ogencursus "Beter leren zien" van ogenschool Eye-Tools met een **e-mail naar Peter Ruiter** van de ogenschool Eye-Tools. Geef aan met welke serie van de ogencursus "Beter leren zien" je wilt meedoen. Ook voor aanmelden privé lessen beter leren zien en de ogencursus en vakantie nabij Berlijn.

Vermeld in de e-mail aan ogenschool Eye-Tools :

- **Cursus serienummer** en welke module nummer(s), inclusief de data.
- **Telefoonnummer** waar je te bereiken bent voor eventuele overleg.

Een retour e-mail ontvang je van Eye-Tools met:

- Bevestiging voor de aanmelding.
- Het ING banknummer waarop de ogencursus kunt betalen.



Aanmeldingsvoorwaarden van Eye-Tools

- Betaling vóór de eerste bijeenkomst, tenzij voorafgaand anders afgesproken.
- Als de cursus of workshop niet doorgaat ontvangt u uw betaling terug.
- De lessen "Beter leren zien" en het lesmateriaal van de ogenschool Eye-Tools is educatief bedoeld. Niet om te behandelen, diagnose te stellen, advies te geven of om een (oog)ziekte te genezen. Zie ook de disclaimer van Eye-Tools.
- Algemene voorwaarden van Eye-Tools 17-april-2010 kun je hier downloaden.
- **Annuleringsvoorwaarden ogenschool Eye-Tools, versie 1-10-2015** . kun je in de website downloaden.
- Bij aanmelding voor de cursus en privé lessen ga je akkoord met de aanmeldingsvoorwaarden van de ogenschool Eye-Tools.

Route beschrijving naar de ogenschool Eye-Tools.

Adres: Ogenschool Eye-Tools
 Peter Ruiter, tel 030-2881696
 Opsterland 146, 3524 CJ Utrecht, Nederland

Een kaartje van de omgeving kun je vinden met het programma van Google via het internet <https://maps.google.nl> Je kunt de locatie van de Ogenschool vinden met Eye-Tools of Opsterland 146, 3524 CJ Utrecht.

Route met de auto:

Neem op de A12 de afslag naar de Waterlinieweg, tot 't Goy plein ga dan rechtsaf naar de Lunetten baan, rij tot de T- splitsing ga dan linksaf de Stelviobaan tot de T-splitsing ga dan rechts de Brennerbaan op bij de eerste afslag naar rechts. Volg de straat Zevenwouden naar rechts langs het winkelcentrum "Lunetten". Bij het pleintje is aan de rechterkant Opsterland 146

Route met de trein vanaf station Utrecht CS:

Neem de stoptrein van station Utrecht CS, richting Tiel stap uit bij station Utrecht-Lunetten.

De looproute vanaf station Utrecht-Lunetten naar de Ogenschool.

- De loop afstand van het station Utrecht-Lunetten naar de ogenschool Eye-Tools, Opsterland 146, is ongeveer **700 meter**. De looptijd is circa 7 minuten.
- Sta met je rug naar het station en loop haaks op de richting van de spoorrichting direct rechtdoor naar het winkelcentrum "Lunetten" via de Hondsrug.
- Loop langs de **Albert Hein** en sla rechtsaf in het winkelcentrum. Aan de kant van de "Chinees Bistro Lunetten" loop je naar de overkant van het pleintje houd links aan en dan zie je Opsterland.
- In het eerste blok aan je rechterhand is Opsterland 146. Ga de trap omhoog tot de eerste verdieping. Hier is de ogenschool Eye-Tools van Peter Ruiter.

Inhoud ogencursus Eye-Tools

Beschrijving van de 5 modules van de ogencursus "Beter leren zien" van de ogenschool Eye-Tools.

Module 1, Ogen ontspannen.

Om het zien van je ogen te verbeteren, moeten we leren om de ogen te ontspannen en mentale stress kwijt te raken. Dit is moeilijk omdat **chronische spanningen** op je ogen "normaal" aanvoelen. Je bent je niet bewust van deze spanningen. Slecht zien is een gewoonte en gewoonten veranderen is niet eenvoudig omdat deze onbewust zijn en diep in je structuur zitten. Met deze module leer je ogen te ontspannen wat de basis is van succesvol goed zien op een natuurlijke wijze zien.

- Uitleg hoe zien een normaal gezonde ogen
- Oogafwijkingen
- Ontspanning van de ogen door palmeren en de zon
- Het visuele systeem in balans brengen. Balans tussen rechter en linker oog
- Zien verbeteren door bewustzijn
- **De sterkte van je bril of contactlenzen minderen, document 16 pagina's**



Eye-Tools: Eye-Lollipop, rasterbril, ooglapje, letterkaart, oogkussentjes

Module 2, Ogen bewegen.

Door middel van oefeningen kun je de spanning of rekking in deze spieren opheffen. Hierdoor kunnen alle vormen van slecht zien worden overwonnen. Je ogen zien het best wanneer ze doorlopend bewegen.

Het onderzoek van Dr. Bates bracht hem tot de conclusie dat **alle gevallen van slecht zien het gevolg zijn van een spanning in de uitwendige oogspieren**, die op den duur de oogbol van vorm doet veranderen. Dit is het grondprincipe van de methode Bates. Door middel van oefeningen kun je de spanning of rekking in deze spieren opheffen. Hierdoor kunnen alle vormen van slecht zien worden overwonnen. Je ogen zien het best

wanneer ze doorlopend bewegen. Zodra ze zich langer dan een spreekwoordelijk ogenblik (*een fractie van één seconde*) op één punt concentreren, treden spanning en oogafwijkingen op. Met deze module leer je de ogen soepel en ontspannen te bewegen wat de basis is voor goed zien.

- Aanwijzingen voor gezond zien
- Ogen bewegen oefeningen
- Ogen yoga, hand- en oogbewegingen met de Eye-Lollipop
- Accomodatie ogentraining
- Letterkaart veraf en dichtbij
- **De oogspieren bewegen met Tibet wiel**



Eye-Tools: Eye-Lollipop, oogtrainingskaarten, mok voor ogentraining, Tibet wiel

Module 3, Blick verbreden.

De fovea, het centrale blikveld, is het meest gevoelige deel van je netvlies, waarmee we de kleine details zien van voorwerpen. Vaak is de fovea overbelast. Meestal is er onbalans in het gebruik van de fovea en de achterkant van het netvlies. We gebruiken de fovea voor ongeveer 80 procent en de achterkant van het netvlies voor 20 procent. Wanneer het centrale blikveld intensief wordt gebruikt treden er oogspanningen op en ook spanningen in het gezicht zoals bij het voorhoofd en de kaken. Door meer met de achterkant van het netvlies te zien kunnen we de fovea ontspannen en gemakkelijk de details zien. Met deze module leer je meer met de achterkant van het netvlies te zien dan met de fovea.

- Zwart papier techniek
- Zwarte punt techniek
- Panorama zien, lichaamshouding, lopen, swing
- Ogen Feldenkraise

Eye-Tools: Eye-Lollipop, oogtrainingskaarten



Module 4, Ogen samenwerken.

Wanneer het samen zien met twee ogen ontbreekt, heeft dit in zijn algemeenheid een hoge prioriteit. Het is bijna altijd mogelijk om dit te verbeteren, met voldoende geduld en ervan uitgaande dat er geen schade is aan het oog, zenuwen of hersens. De relatie tussen beeld onderdrukking (*amblyopie*) en de factoren zoals scheelheid en verschil in focus in beide ogen (*anisometropia*) zullen in deze module worden aangegeven.

Het zien ontwikkelt het zich het best wanneer het met een activiteit gebeurt. De ontwikkeling van de lichamelijke coördinatie is een waardevol deel van het beter leren zien. Het zien ontwikkelt het zich het best wanneer het met een activiteit gebeurt. Voor nauwkeuriger uit te voeren handelingen moet je ook precies kijken en scherp zien. Dit is goed voor de ontwikkeling van je zien mits je wel ontspannen de ogen gebruikt.

- Uitleg hoe ogen beter kunnen samenwerken
- Opheffing van oogspanning
- **Scheelheid:** de oorzaak en wat kun je eraan doen
- Kraalsnoer en kokerkijken
- Centraal zien met de letterkaart dichtbij en veraf
- Accomodatie ogentraining

Eye-Tools: kraalsnoer, Eye-Lollipop,



Module 5, Driedimensionaal zien.

Ook al kijken we met twee ogen toch zien we niet altijd een driedimensionaal beeld. We zijn ons meestal niet bewust dat we de wereld tweedimensionaal waarnemen! Wanneer je bewust driedimensionaal leert zien zul je dit ook herkennen en waarderen in het dagelijks leven. Voor het driedimensionaal zien vloeien de twee beelden, van je linker en rechter oog, samen in de hersens tot één beeld. Dit beeld heeft diepte en is een hologram. Om dit beeld te maken werken de linker en de rechterhersenhelft goed samen. Wanneer het driedimensionaal beeld ontstaat zijn de twee hersenhelften in balans.

De ervaring met driedimensionaal zien krijg je in deze module door te oefenen met de ogen trainingskaarten "Fusie 3-D zien" Deze trainingskaarten helpen je om beter ruimte en diepte waar te nemen. Ook zul je waarnemen dat je wereld meer dimensionaal is. De voorwerpen krijgen meer volume en de kleuren zijn levendiger. Je ogen zijn in balans en je voelt je zelf ook in balans.

- Uitleg fusie, driedimensionaal zien
- Duimen driedimensionaal zien
- Transparante cirkels
- Trainingskaarten fusie 1 t/m 6
- Zonder leesbril lezen (DVD plus trainingskaart)
- 3-D plaatjes

Eye-Tool: Eye-Lollipop, oogtrainingskaarten, D.V.D. zonder leesbril lezen, Mok voor ogentraining, Eye-Play-Dinner-Plate

