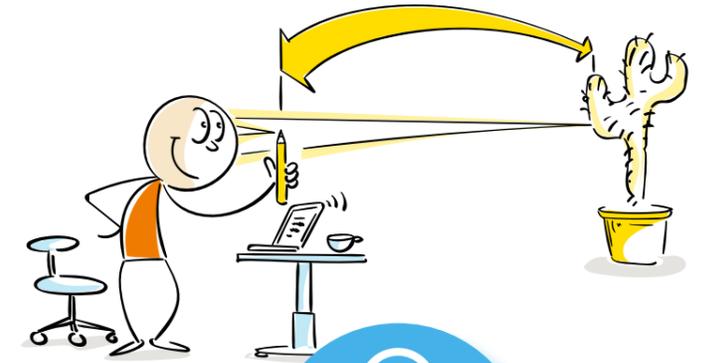




Nahsicht – Fernsicht

- Einen Stift vor die Augen halten
- 30 Sekunden auf die Spitze fokussieren
- Dann über die Spitze hinweg in die Ferne sehen – es erscheinen zwei parallele Stifte
- Nun den Kopf rechts und links zur Seite legen und beobachten, wie sich die Stifte auf und ab bewegen




2 Minuten
1x vormittags
1x nachmittags

Fitnessstraining für die Augen

Bauen Sie die nachfolgenden Übungen in Ihren Lern- und Arbeitsalltag ein. Sie ermüden weniger, fühlen sich wohler, sehen besser, sind leistungsfähiger und schlafen tiefer.




3 Minuten
Jede Stunde

Ins Grüne gucken

- Aufstehen
- Blick in die Ferne richten und scharf stellen
- Bäume oder Wiesen suchen
- Grün ist die Farbe der Natur, sie vermittelt Ruhe und Sicherheit
- Ganz bewusst und langsam blinzeln



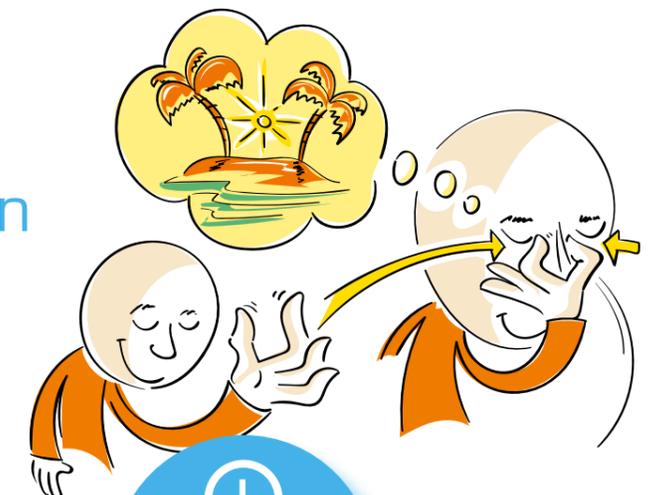

1 Minute
1x vormittags
1x nachmittags

Palmieren

- Handflächen 20 Sekunden aneinander reiben
- Mit den Händen Körbchen formen
- Nun die Körbchen über die offenen Augen legen, sodass kein Licht hineindringt
- Es erscheinen Schatten und Lichtreflexe
- Staunen und beobachten

Nasenzwischen massieren

- Mit Daumen und Zeigefinger die Grübchen in den Augenwinkeln ertasten
- Augen schliessen
- Grübchen sanft massieren




1 Minute
1x vormittags
1x nachmittags