

Kurze Übungen für frische Augen.

Nutzen Sie diese Übungen, um Ihre Augen zu trainieren und zu entspannen. Machen Sie die Übungen mehrmals am Tag und finden Sie heraus, welche Übungen besonders hilfreich für Sie sind.

Daumen-Nase-Wand

Strecken Sie einen Arm aus und den Daumen nach oben. Schauen Sie nun abwechselnd auf den Daumen, die Nase und die Wand. Mit dieser Ausgleichsübung trainieren Sie Ihre Augenmuskulatur.

Palmieren

Reiben Sie Ihre Hände aneinander, bis sie warm sind. Legen Sie dann die Handflächen auf die geschlossenen Augen. Das entspannt die Augen.

Augen schließen

Gönnen Sie Ihren Augen eine kleine Auszeit, indem Sie sie schließen. Das entspannt und befeuchtet die Augen.

Augen massieren

Massieren Sie Ihre Augen und das Augengewölbe mit Ihren Fingerkuppen. Das entspannt die Augen.

Wer hat an der Uhr gedreht?

Stellen Sie sich eine Uhr vor. Wandern Sie mit den Augen auf die 12-Uhr-Position und dann wieder zur Mitte der Uhr. Richten Sie Ihren Blick nun auf folgende Positionen: 12 Uhr - Mitte - 1 Uhr - Mitte - 2 Uhr - Mitte - 3 Uhr - Mitte - und so weiter. Durch diese Übung erweitern Sie Ihr Sehfeld.

Eine Acht malen

Malen Sie mit Ihren Augen eine liegende Acht. Bewegen Sie Ihre Augen bis an den Rand des Sehfeldes. Eine schöne Ausgleichsübung bei eintöniger Belastung.

Blinzeln

Blinzeln Sie in wechselnder Geschwindigkeit und befeuchten Sie dadurch Ihre Augen.

Strecken und Gähnen

Recken und strecken Sie sich nach Herzenslust. Gähnen Sie dazu. Ganz nebenbei entspannen Sie Ihre Augenmuskulatur und befeuchten die Augen.



Mehr Informationen und Materialien rund um das Thema psychosoziale Gesundheit, Übungsanleitungen und Kursangebote finden Sie auf meiner Webseite.



Für mehr Lebensqualität.
www.claudiakunze.de