



## Augentraining

Unsere Augen sind mit Bildschirmarbeit arg gefordert.

Gönnen wir ihnen ab und zu eine Pause und etwas Aufmerksamkeit.

- Lassen Sie den Blick immer wieder schweifen und fokussieren Sie abwechslungsweise Dinge in nächster Nähe und weiter Ferne – so, als würden Sie mit dem Zoom spielen.
- Besonders erholsam ist ein Blick ins Grüne – wenn es nicht Bäume und Wiesen in der Umgebung sind, hilft auch eine dichte grüne Topfpflanze.
- Palmieren, das heisst, Sie reiben die Handflächen gegeneinander, bis Sie Reibungswärme spüren. Legen Sie dann beide Handflächen über Ihre Augen und geniessen Sie das Dunkel, die warme Höhle. Spreizen Sie dann nach und nach die Finger, dass ein Lichtstrahl nach dem anderen eindringt, bis es ganz hell ist und Sie die Hände wegnehmen.
- Stellen Sie sich vor, an Ihren Augen sind Pinsel befestigt. Malen Sie nun Schlaufen und Kreise in den Raum, mal nah, mal weiter weg.
- Tanken Sie Sonnenkringel: Bei einem Spaziergang an einem Gewässer oder bei einem Blick zur Sonne durch eine Baumkrone ergeben sich tanzende Lichtpunkte, Sonnenkringel. Diese tun Ihren Augen und Ihrem Hirn gut.
- Warum nicht in der Mittagspause zwei Gurkenscheiben statt ins Sandwich auf die Augen legen und sich entspannen?

Unser Augenlicht ist ein kostbares Gut. Wir sprechen mit ihnen und nehmen mit ihnen unsere Umwelt wahr. Es lohnt sich, Sorge zu den Augen zu tragen