

## Hätten Sie's gewusst?

Bis zu 90 Prozent unseres Lebens verbringen wir in geschlossenen Räumen, häufig bei künstlichem Licht. Ein regelmäßiger Aufenthalt im Tageslicht hilft gegen Müdigkeit, nachlassende Konzentration, Augen- und Kopfschmerzen. Ein Lichtbad entspannt die Augen und vermindert die Lichtempfindlichkeit.

Nutzen Sie Ihre Freizeit, um sich im Freien aufzuhalten und Sonnenlicht zu „tanken“.



## Lichtbaden

- Stellen Sie sich direkt vor ein Fenster und schließen Sie Ihre Augen.
- Nehmen Sie wahr, wie trotz geschlossener Lider Licht zu den Augen kommt.
- Schwingen Sie mit dem Kopf nun langsam und sachte hin und her, als würden Sie der Pendelbewegung einer Uhr folgen.
- Während Sie tief einatmen, stellen Sie sich vor, wie mehr und mehr Licht zu den Augen strömt und die ganze Augenhöhle ausfüllt.
- Entspannen Sie beim Ausatmen die Augen in der Dunkelheit.
- Nehmen Sie sich für die Übung drei bis fünf Minuten Zeit.

**ecovital** wünscht Ihnen eine sonnige Woche.