

# AugenPause



Wohlfühlen in 90 Sekunden!



9 Uhr

**Locker blinzeln ...**  
damit die Augen  
feucht bleiben



10 Uhr

**Sanft bewegen ...**  
und die Augenmuskeln  
aus der Starre lösen



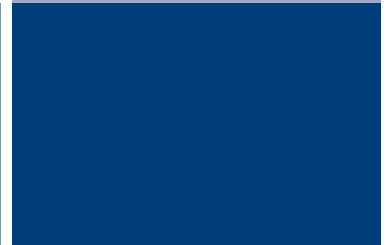
11 Uhr

**Hände auflegen ...**  
um die Augen in der  
Dunkelheit ruhen zu lassen



12 Uhr

**Nah-fern wechseln ...**  
und das Auge auf unterschied-  
liche Entfernungen einstellen



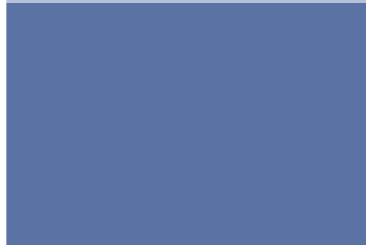
14 Uhr

**Genüsslich strecken ...**  
um Rücken und Nacken  
zu entspannen



15 Uhr

**Herzhaft gähnen ...**  
um die Augen mit Tränen-  
flüssigkeit zu benetzen



16 Uhr

**Blick weit machen ...**  
und auf die seitlichen  
Bereiche im Blickfeld achten



17 Uhr

**Ringsherum klopfen ...**  
damit Spannungen um die  
Augenpartie gelöst werden



Die Übungsanleitungen  
finden Sie unter  
[www.ecovital.de/Augenposter](http://www.ecovital.de/Augenposter)



Ihre Gesundheit ist  
uns wichtig!

