

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



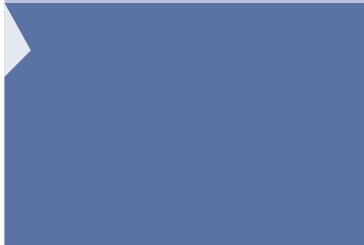
14 Uhr

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

