

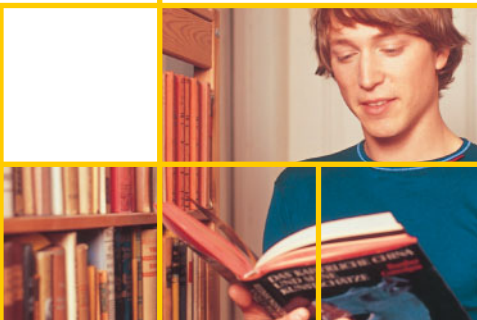
## Augen bewegen

Um fit zu bleiben, benötigen die Muskeln der Augen einen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Bei der Arbeit am Bildschirm drehen sich die Augäpfel einwärts, oft über einen langen Zeitraum, und spannen sich an. Die notwendige Entspannung bringt der Blick in verschiedene Richtungen.

- Bewegen Sie Ihre Augen beim Einatmen nach links und beim Ausatmen nach rechts
- Wiederholen Sie die Übung fünf Mal
- Schließen Sie Ihre Augen und atmen Sie einige Male tief durch
- Bewegen Sie nun die Augen beim Einatmen nach oben und beim Ausatmen nach unten
- Wiederholen Sie die Übung fünf Mal
- Schließen Sie Ihre Augen und ruhen Sie sich aus



[www.ecovital.de](http://www.ecovital.de)  
[www.bkkgesundheit.de](http://www.bkkgesundheit.de)



**Denk an Dich**