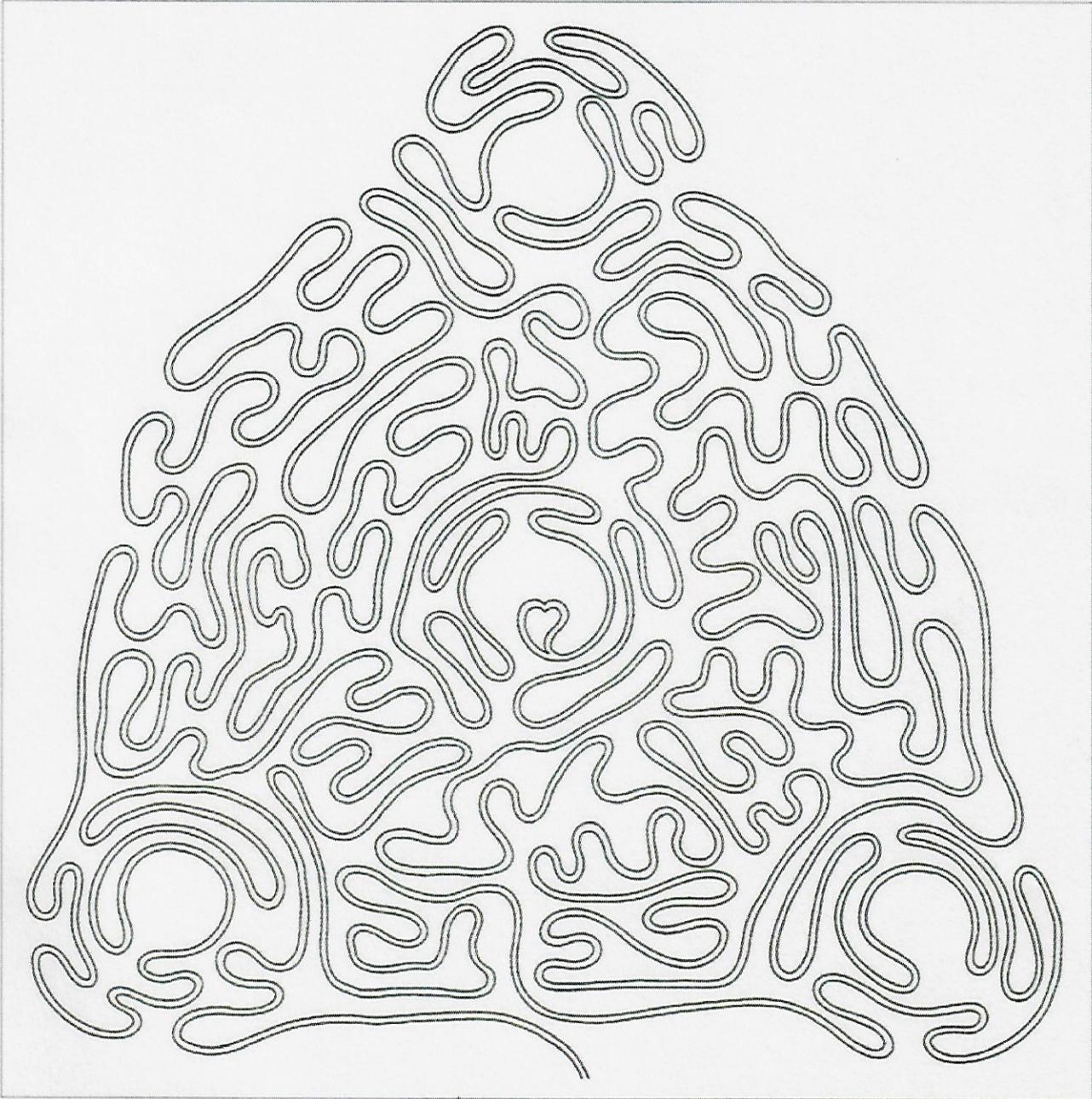


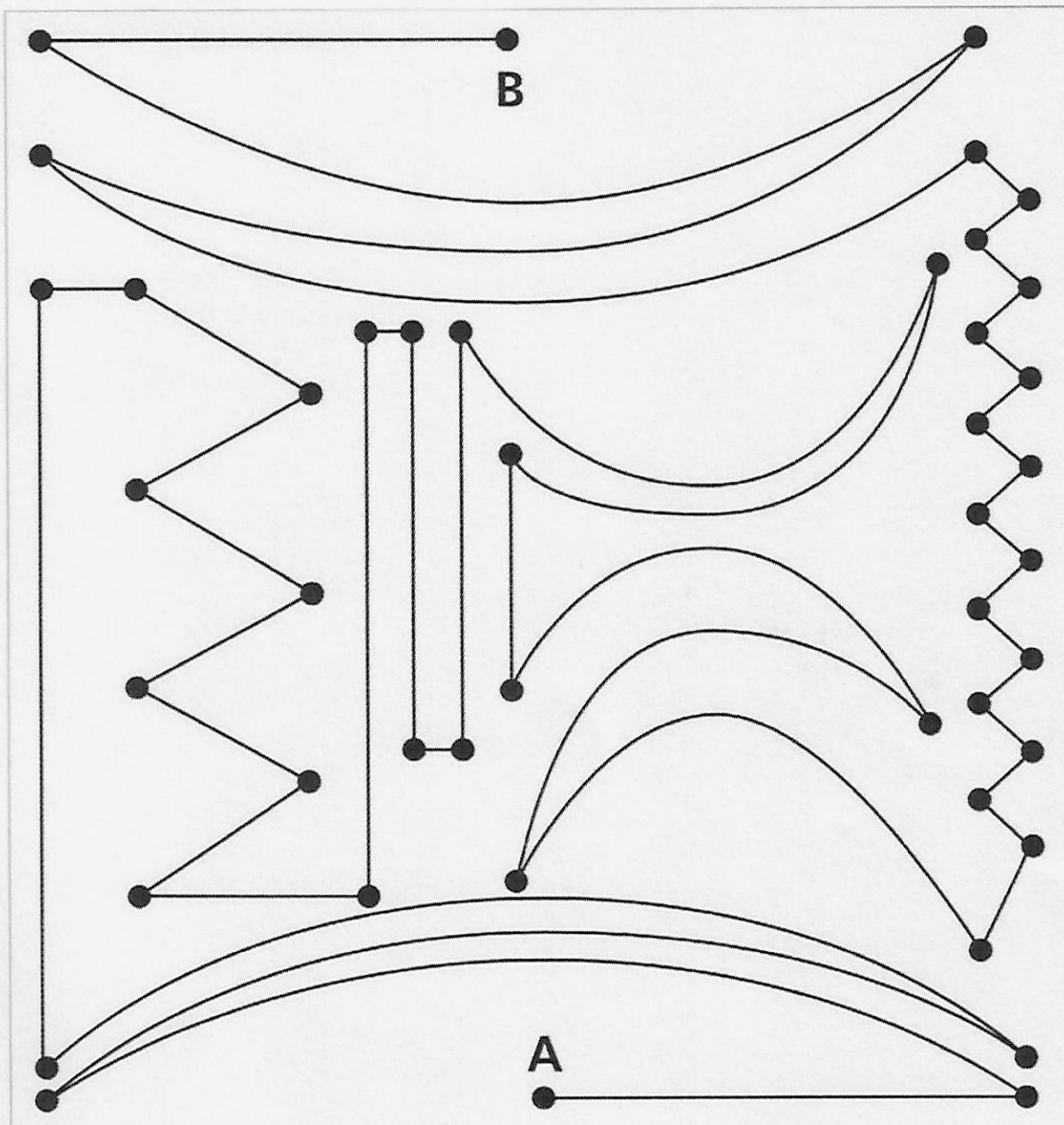
Übung: Labyrinth



Quelle: W. Hätscher-Rosenbauer 1996

1x „durchwandern“

Übung: Blicksprünge



- von Punkt zu Punkt springen
- zwei Punkte vorspringen, einen zurück

Quelle: W. Hätscher-Rosenbauer 1996

2x wiederholen

Übung: Augenmuskeltraining Uhr

Setze dich gerade hin, den Kopf nicht bewegen. Entspanne Gesicht und Schultern.

Stelle dir eine große Bahnhofsuhr vor und stelle dir vor, dass der Sekundenzeiger sich von 12 Uhr aus bewegt. Folge nur mit den Augen dem Zeiger so rund wie möglich...



3 x wiederholen

Diese Übung:

- lockert die Augenmuskeln
- verbessert die Beweglichkeit
- erweitert das Gesichtsfeld

Übung: Augenmuskeltraining

Setze dich gerade hin, den Kopf nicht bewegen. Entspanne Gesicht und Schultern.

Bitte langsam arbeiten:

- nach oben blicken
- nach unten blicken



- nach links blicken
- nach rechts blicken



- von links oben nach rechts unten blicken
- von rechts oben nach links unten blicken

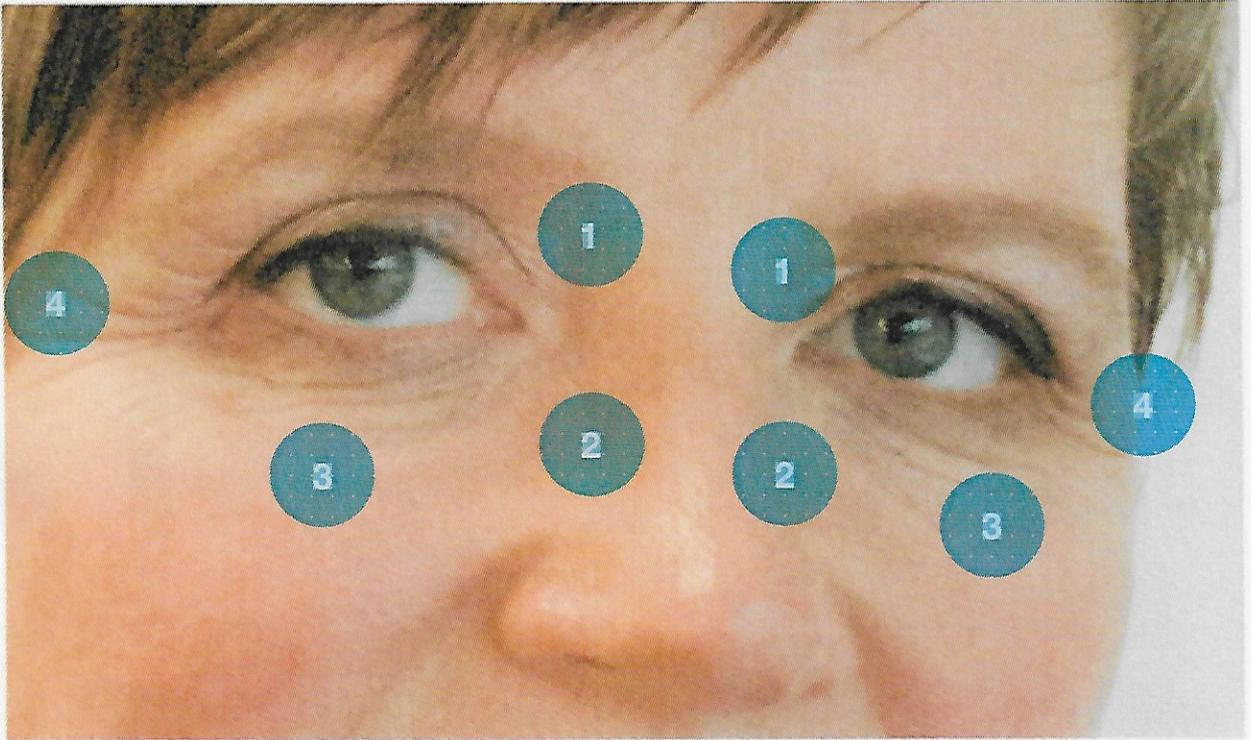


3 x wiederholen

Diese Übung:

- lockert die Augenmuskeln
- verbessert die Beweglichkeit
- erweitert das Gesichtsfeld

Entspannung: Augenakupressur



Drücke oder massiere mit beiden Zeigefingern die Massagepunkte.

1

- beim Ausatmen Druck geben
- beim Einatmen Druck wegnehmen
- nachspüren

6 x wiederholen

2

... an der Nasenwurzel (knollige Punkte)

3

... auf dem Jochbein unterhalb der Pupille

4

... unterhalb des äußeren Endes der Augenbraue

Diese Übung:

- entspannt die Augen und die Augenmuskeln
- fördert die Durchblutung der Augenmuskeln
- regt die Produktion der Tränenflüssigkeit an

Sinnvoll bei:

müden, brennenden,
trockenen Augen
Augenschmerzen
Augenflimmern
Kopfschmerzen

Mentale Entspannung: Palmieren

Reibe die Handflächen aneinander, bis die Hände nicht mehr kalt sind.

Bedecke bei Augen mit den hohlen Handflächen, damit kein Licht mehr einfallen kann.

Schließe die Augen und genieße die Zeit, mal nicht sehen zu müssen, genieße die Dunkelheit hinter deinen Augenlidern.

Sinnvoll bei:

müden, brennenden,
trockenen Augen
Augenschmerzen
Augenflimmern
Kopfschmerzen

Diese Übung:

- entspannt die Augen und die Augenmuskeln
- regt die Produktion der Tränenflüssigkeit an

