

# Augentraining

*Gönnen Sie Ihren Augen zwischendurch eine Aktivpause!*

Mit den folgenden Übungen können Sie Ihre Augenmuskulatur lockern, entspannen, kräftigen und/oder die Produktion der Tränenflüssigkeit anregen.

## **Blinzeln:**

Zehnmal hintereinander blinzeln. Eine kurze Pause einlegen und wieder zehnmal blinzeln.

## **Augen zukneifen:**

Die Augenlider fest zudrücken und dann so weit öffnen, wie es möglich ist. Fünfmal wiederholen.

## **Augenyoga:**

Abwechselnd fünfmal nach rechts und links schauen. Halten Sie dabei den Kopf ruhig. Dasselbe mit Blicken nach oben und unten sowie diagonal

## **Weitsprung:**

Etwas in der Nähe anschauen, bis es scharf fokussiert ist. Dann etwas in der Ferne, bis Sie es scharf sehen. Mit dem Blick zehnmal hin- und hergehen.

## **Posaune:**

Mit der linken Hand das linke Auge schließen und auf den Daumen des gestreckten rechten Arms schauen. Den Daumen langsam bis auf zehn Zentimeter zum Auge heranziehen und ständig scharf fokussieren. Fünfmal für beide Augen wiederholen.

## **Stirnrunzeln:**

Die Augenbrauen für etwa drei Sekunden in die Höhe ziehen und sie dann wieder entspannen. Fünfmal durchführen.

**Lichtbaden:**

Sich mit geschlossenen Augen vor eine Lichtquelle setzen. Die Hände mit gespreizten Fingern vor dem Gesicht auf und ab bewegen. Das Licht- und Schattenspiel wahrnehmen.

**Palmieren:**

Die Hände aneinander reiben, bis sie warm sind. Die Ellbogen auf einem Tisch abstützen. Den Kopf bei geschlossenen Augen in die Hände legen. Ruhig atmen, die Dunkelheit genießen und an etwas Schönes denken.