



Für die Augen

Vorsicht bei harten Kontaktlinsen! Diese bitte vorher entfernen. Sie könnten verrutschen.

Achte auf einen aufrechten Sitz. Die Wirbelsäule ist lang.

Schau ganz weit nach rechts! Bewege dabei nur Deine Augen! Dein Kopf bleibt unbewegt. Dann ganz weit nach links!

Wieder nach rechts - links.

Rechts - links

Oben - unten

Oben - unten

Oben - unten

Rechts oben - links unten

Rechts oben - links unten

Rechts oben - links unten

Links unten - rechts oben

Links unten - rechts oben

Links unten - rechts oben

Augenkreisen in beide Richtungen 3 Kreise

Reibe deine Handballen kräftig aneinander bis sie ganz warm sind. Lege sie jetzt ganz sanft auf Deine Augen. Nimm die Wärme deiner Hände auf. Entspanne Deine Augen. Wiederhole das Reiben der Hände und das Auflegen noch zwei Mal.