

# Eye Refresh

## Mein Augentraining

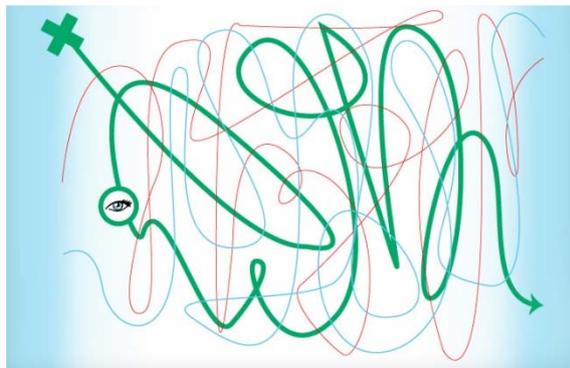
### Auf bunten Pfaden wandeln



Mit dynamischen Übungen für die Augenbeweglichkeit trainieren Sie das lebendige Erfassen, Abtasten und visuelle "Be-Greifen" der Dinge in Ihrem Blickfeld. Die Übungen verhindern eine Überanstrengung Ihrer Augen, verbessern die Tränenproduktion sowie den Stoffwechsel und verhelfen Ihnen langfristig zu einer spürbar besseren Sehkraft.



Verdecken Sie ein Auge mit Ihrer Hand. Fixieren Sie mit dem offenen Auge eine der bunten Linien an ihrem Startpunkt.



Folgen Sie mit dem Auge der bunten Linie, ohne dabei den Kopf zu bewegen. Dabei nicht vergessen zu blinzeln. Haben Sie eine Linie beendet? Weiter geht's mit den anderen! Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Auge.

# Eye Refresh

Mein Augentraining

