

# Eye Refresh

## Mein Augentraining

### Das volle Gesichtsfeld



Mit den Eye Refresh Übungen trainieren Sie die Raumwahrnehmung, Ihre Gehirnleistung sowie die Farb- und Kontrastwahrnehmung. Durch die vielfältige visuelle Anregung sind 80% Ihrer neuronalen Verbindungen im Gehirn aktiv. Die Übungen regen Ihr Gehirn und die Augen zu einer dynamischen Zusammenarbeit an – so können Sie Ihre visuelle Wahrnehmung deutlich steigern.



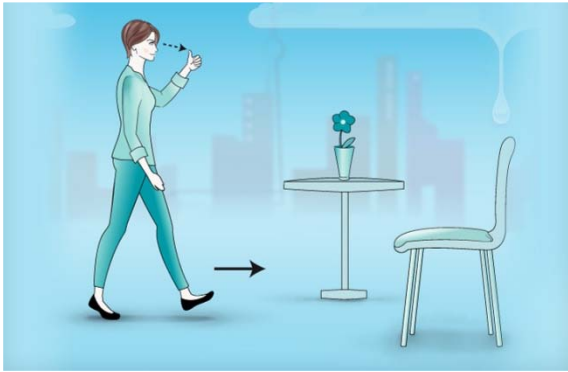
Nehmen Sie Ihre Brille ab und stehen Sie auf. Halten Sie einen Daumen etwa 30 cm von Ihrem Gesicht entfernt auf Nasenhöhe.



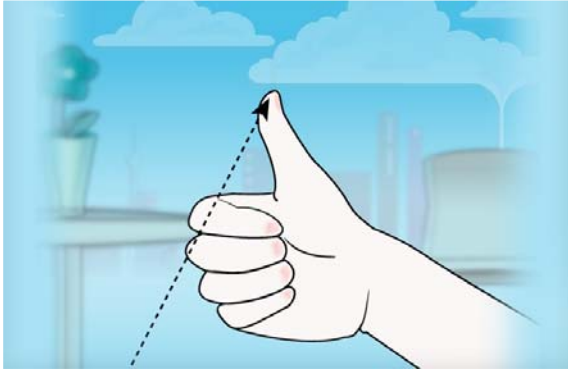
Fokussieren Sie Ihren Daumnagel so gut es geht.

# Eye Refresh

## Mein Augentraining



Bewegen Sie sich nun eine Minute lang durch den Raum. Verlieren Sie dabei nie den Daumen aus dem Blick...



... und nehmen Sie alle Objekte in Ihrer Peripherie wahr. Zählen Sie sie laut auf.



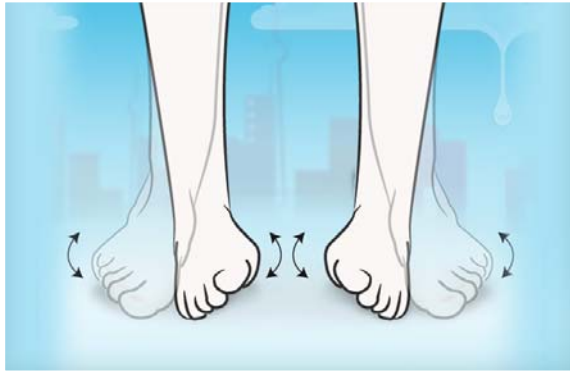
Nach dieser Übung schließen Sie kurz die Augen und verlagern Ihre Aufmerksamkeit auf die Füße, die hüftbreit geöffnet sind.



Stellen Sie sich einige Male abwechselnd auf die Zehenspitzen, die Fersen, ...

# Eye Refresh

## Mein Augentraining



... den Außenrist und den Innenrist. Auf diese Weise festigen Sie Ihre eigene Position in Bezug auf die Wahrnehmung des Raumes um Sie herum.



Entspannen Sie nun Ihre Augen mit schnellen, leichten Blinzelbewegungen.