

# Eye Refresh

## Mein Augentraining

### Der doppelte Kirchturm



Mit den Eye Refresh Übungen erreichen Sie, dass wieder beide Augen aktiv sind und sich am Sehen beteiligen. So klappt die räumliche Wahrnehmung besser und Ihrem Gehirn bleibt mehr Energie für andere Aufgaben.



Nehmen Sie einen Stift (oder Ähnliches) in die Hand und strecken Sie den Arm aus. Halten Sie den Daumen der anderen Hand in halber Entfernung zwischen Stift und Augen.



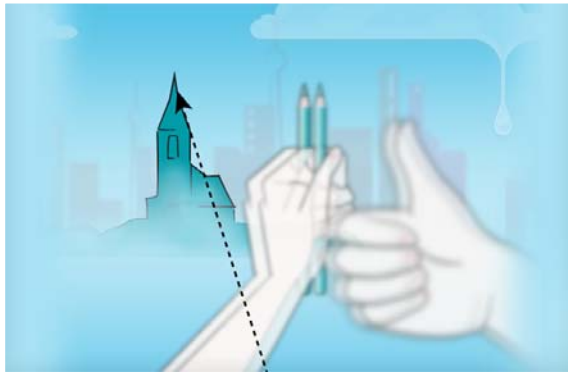
Schauen Sie auf den Daumen, nehmen Sie aber auch den Stift und ein Objekt in der Ferne (z.B. einen Kirchturm) peripher wahr. Sehen Sie den Daumen scharf und einfach, sollten Stift und Kirchturm doppelt erscheinen.

# Eye Refresh

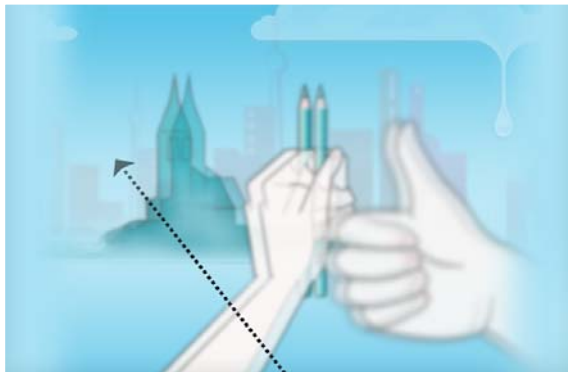
## Mein Augentraining



Sehen Sie nun auf den Stift und nehmen Sie dabei Daumen und den entfernten Turm peripher wahr. Der Stift ist scharf und einfach, Daumen und der Turm sind doppelt zu sehen.



Sehen Sie nun auf den Kirchturm und nehmen Sie den Vordergrund peripher wahr. Der Kirchturm ist einfach und scharf, Daumen und Stift erscheinen doppelt.



Lassen Sie Ihren Blick in die Ferne schweifen, ohne ihn scharf zu stellen. Alle drei Objekte erscheinen doppelt.



Spielen Sie alle vier Wahrnehmungsmöglichkeiten mehrfach durch.

# Eye Refresh

Mein Augentraining



Entspannen Sie nun Ihre Augen mit schnellen, leichten Blinzelbewegungen.