

Eye Refresh

Mein Augentraining

Die Uhr im Blick



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.



Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich das Ziffernblatt einer Uhr vor.



Bewegen Sie beim Einatmen in den Bauch die geschlossenen Augen von der Mitte des Ziffernblattes in Richtung Ziffer 1.

Eye Refresh

Mein Augentraining



Bewegen Sie beim Ausatmen die Augen wieder zurück zur Mitte.



Bei der Wiederholung ist die Ziffer 2 an der Reihe. Üben Sie weiter bis Ziffer 12.



Bei der „Rückrunde“ atmen Sie umgekehrt: Bewegen Sie Ihre Augen bei jedem Ausatmen von der Uhrenmitte zur Ziffer, ...



... beim Einatmen wieder zurück zur Mitte.

Eye Refresh

Mein Augentraining



Bewegen Sie zum Abschluss die geschlossenen Augen einmal im Uhrzeigersinn und anschließend gegen den Uhrzeigersinn.



Öffnen Sie nun Ihre Augen mit schnellen, leichten Blinzelnbewegungen.