

Eye Refresh

Mein Augentraining

Gutes Schwarzsehen



Um den Millionen von Netzhautzellen einmal tiefe Entspannung zu gönnen, sollten alle Sehreize für eine kurze Zeit ausgeschaltet werden.



Decke deine geschlossenen Augen locker mit den Handtellern ab. Achte darauf, dass kein Licht mehr auf deine Augen trifft. Halte diese Position, bis du kein farbiges Flimmern mehr, sondern nur noch ruhiges Schwarz wahrnimmst. Dies kann einige Minuten dauern.



Wenn du eine ruhige Schwarz-Wahrnehmung erreicht hast, öffne deine Augen mit schnellem Blinzeln...

Eye Refresh

Mein Augentraining



... unter herzhaftem Lächeln...



...und Gähnen.