

# Augen-Entspannen



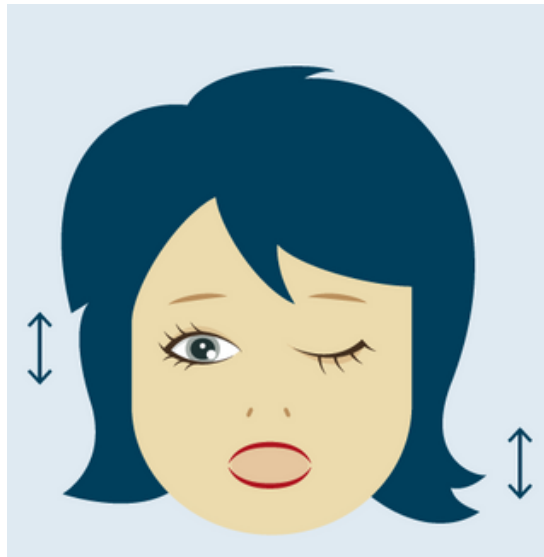
# Der Oben-Unten-Blick

Schaue nach oben.

Und nach unten.

Bewege dabei nur die Augen.

Nicht den Kopf.



pixabay.com

# Augen-Entspannen



istockphoto.com

# Der Links-Rechts-Blick

Schaue nach links.  
Und nach rechts.  
Bewege dabei nur die Augen.  
Nicht den Kopf.



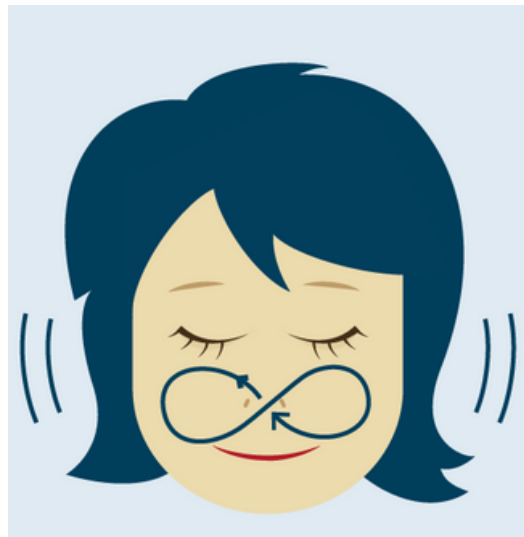
pixabay.com



## Die liegende 8

Bewege Deine Augen.  
In der Form einer liegenden 8.  
Bewege nur Deine Augen.  
Nicht den Kopf.

Wenn Dir schwindelig wird:  
Mache eine Pause.



[pixabay.com](https://pixabay.com)

# Augen-Entspannen



istockphoto.com

# Palmieren

Setze Dich bequem hin.  
Entspanne Deine Schultern.  
Stütze Deine Ellenbogen auf den Tisch.  
Reibe Deine Hände kurz und kräftig.  
Lege Deine Hände auf Deine Augen.  
Kein Licht soll mehr durch kommen.  
Atme ruhig ein und aus.  
Bleibe so für 30 Sekunden.



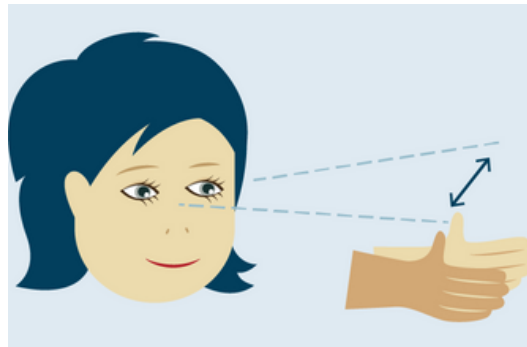
pixabay.com





# Der Weit-Blick

Suche Dir ein Ziel das weit weg ist.  
 Strecke Deine Arme nach vorne aus.  
 Strecke die Daumen nach oben.  
 Gucke auf das weit entfernte Ziel.  
 Bewege Deine Arme langsam nach außen.



[pixabay.com](https://pixabay.com)

Gucke dabei weiter auf das weit entfernte Ziel.  
 Bewege Deine Arme so weit  
 Dass Du die Finger gerade noch sehen kannst.  
 Bewege nur die Augen, nicht den Kopf.