



Kurz-Entspannung für die Augen

Diese Übung kann sitzend am Schreibtisch ausgeführt werden.

1. Falls Sie eine Brille tragen, legen Sie diese ab.
2. Zwinkern Sie zwei-/dreimal mit den Augen.
3. Sitzen Sie gerade mit aufrechter Wirbelsäule; der Kopf soll dabei weder nach hinten noch nach vorne gebeugt sein, sondern in Verlängerung zur aufrechten Wirbelsäule. Die Handflächen aneinander reiben und dann die Hände mit den Handinnenflächen auf die geschlossenen Augen legen, sodass die Finger in der Mitte der Stirn kreuzen. Atmen Sie einige Male ruhig ein und aus.

**Entspannte Sicht wünscht
Mag.^a Romana Sailer**

Ich informiere, trainiere und coache Sie gerne
zu Ihren gesundheitsförderlichen Themen!

**Kontaktieren Sie mich telefonisch 0664 544 82 54
oder via E-Mail: office@saluspur.at**