

WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

bei müden Augen

- ✓ Stelle dir vor deinem geistigen Auge eine Uhr vor
- ✓ Beginne nacheinander auf 12, 3, 6 und 9 Uhr zu schauen
- ✓ Wechsle dann die Richtung und schaue auf die 12, 9, 6 und 3
- ✓ Du kannst natürlich auch deinen Blick über vier andere Zahlen auf der Uhr wandern lassen

Verbesserte Augenbeweglichkeit und Sehkraft

> **Aktivierung der Augenmuskulatur**

PALMING

bei beanspruchten Augen

- ✓ Setze dich aufrecht hin und reibe deine Handflächen aneinander
- ✓ Reibe die Hände schneller und immer fester aneinander, bis du ein Kribbeln wahrnimmst
- ✓ Lege die heißen Handflächen direkt auf die geschlossenen Augen
- ✓ Genieße die Wärme und die Dunkelheit und entspanne bewusst deine Augen- und Nackenmuskulatur

Entlastung der Augen durch Unterbrechung des optischen Sehreizes

> **Entspannung der Augen**

SELBST-MASSAGE

bei Kopfschmerzen

- ✓ Streiche oder klopfe die Muskeln um die Augenpartie sanft aus
- ✓ Besonders angenehm sind die Punkte an der Nasenwurzel und entlang der Augenbrauen
- ✓ Eine andere Möglichkeit ist es, mit den Handflächen sanfte Kreise auf den geschlossenen Lidern zu zeichnen

Entspannung der mimischen Gesichtsmuskulatur um die Augenpartie

> **Reduktion von Verspannungen**

TIPP: Integriere mindestens eine Übung als tägliche Routine im Nachmittagstief. Gerade bei langer Bildschirmarbeit haben diese Übung den besten Effekt, wenn du sie mehrmals täglich wiederholst.



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement