**Augenübungen**

Wenn du viel am Computer arbeitest oder dich auf ein Objekt in deiner Nähe konzentrieren musst, gönne dir mehrmals am Tag kleine **Entspannungspausen für deine Augen**.

Wähle dir dafür eine oder auch mehrere Übungen aus!

**Übung 1**

Setze dich mit aufgerichteter Wirbelsäule hin.

Mache folgende Übungen nacheinander:

1. Mit den Augen nach oben und dann nach unten schauen. Insgesamt acht Mal. Danach ein paarmal zwinkern.

2. Nach rechts und dann nach links schauen. Insgesamt acht Mal. Zwinkern.

3. Nach rechts oben und links unten schauen. Insgesamt acht Mal.

 Zwinkern.

4. Nach rechts unten und links oben schauen. Insgesamt acht Mal. Zwinkern.

5. Augen in die eine und dann in die andere Richtung rollen. Jeweils acht Mal.

6. Zur Nasenwurzel schauen und dann mit beiden Augen gleichzeitig nach aussen sehen. Insgesamt acht Mal.

7. Die Augen schliessen und entspannen.

8. Nun die Übungsschritte 1. bis 7. mit geschlossenen Augen wiederholen, allerdings ohne zu zwinkern.

9. Öffne die Augen. Sieh auf deinen Daumen. Dann blicke in die Ferne.

 Wiederhole dies mehrere Male.

10. Zum Schluss reibe deine Handflächen aneinander, schliesse die Augen und lege die Handflächen für mehrere Minuten darauf, ohne auf die Augenlider zu drücken.

**Übung 2**

1. Suche dir für diese Übung in deiner näheren Umgebung oder auf deinem Schreibtisch drei oder mehr Stationen aus, die sich in unterschiedlichen Abständen zum Bildschirm befinden, wie zum Beispiel die Tastatur, einen Gegenstand hinter dem Monitor und einen weiteren auf dem Schreibtisch.

2. Lenke nun den Blick auf eine der Stationen, verweile für einen Moment, dann bewege deine Augen weiter zu den nächsten Stationen. Anschliessend schau zur Wand und zu den Blumen auf der Fensterbank oder schau aus dem Fenster,....

3. Dann lenke den Blick zurück zu den einzelnen Stationen.

4. Wenn du wieder bei der ersten Station angekommen bist, blinzle mit den Augen.

5. Zum Schluss reibe deine Handflächen aneinander und lege sie für eine Minute auf deine geschlossenen Augen, ohne auf die Augenlider zu drücken. Dann öffne die Augen, spüre deine Füsse, bewege die Zehen .

**Übung 3**

Falls du einen schönen Ausblick aus dem Fenster hast, kannst du Übung 2 folgendermassen variieren:

1. Klebe auf das Fenster in Augenhöhe eine farbigen Punkt und stelle dich davor. Schau auf den farbigen Punkt.

2. Nun lass deinen Blick durch das Fenster hindurch nach draussen wandern und betrachte Objekte in der Ferne.

3. Konzentriere dich nun wieder auf den farbigen Punkt und wechsle anschliessend mehrmals von nah zu fern.

4. Beende die Übung indem du die Handflächen aneinander reibst und sie für eine Minute auf deine geschlossenen Augen legst, ohne auf die Augenlider zu drücken. Dann öffne deine Augen, spüre deine Füsse, bewege die Zehen.

**Übung 4**

Am schönsten ist es natürlich in der Natur. Gehe nach draussen und betrachte die wunderbare Natur, all die Farben,. die Bäume, Sträucher, Blumen, die Vögel,......

Bewege deine Augen, indem du in verschiedene Richtungen schaust, nah und fern,....

Atme gut ein und aus. Spüre deine Füsse.

**VIEL SPASS!**