



Augen öffnen und schließen

AUGEN ANFEUCHTEN

Ausgangsstellung: Stand oder Sitz auf einem Stuhl

Bewegungsabfolge:

- Augen öffnen und schließen

Wiederholung: 5x



Mobilisation der Augen

AUGENBEWEGUNGEN

Ausgangsstellung: Stand oder Sitz auf einem Stuhl

Bewegungsabfolge:

- beide Augen nach rechts und links bewegen
- beide Augen nach oben und unten bewegen
- Augen im Halbkreis über unten bewegen

Wiederholung: 3x





Palmieren

AUGENENTSPANNUNG

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Stuhl oder Stand

Bewegungsabfolge:

- Handflächen aneinander reiben bis Wärme entsteht
- die Augen schließen
- die warmen Hände auf die Augen legen

Wiederholung: so oft, wie es angenehm ist





Kiefer

ENTSPANNUNG

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Stuhl oder Stand

Bewegungsabfolge:

- mit Finger 2,3 und 4 von den Ohren bis zum Kinn streichen
- Unterkiefer dabei locker lassen (zwischen den Zahnreihen ist eine kleine Lücke)

Wiederholung: 4x





Augenentspannung

AUS DEM FENTSER SCHAUEN

Ausgangsstellung: Sitz auf einem Stuhl

Bewegungsabfolge:

- in die Ferne schauen
- 5 verschiedene Punkte von Fern bis Nah für jeweils 5 Sekunden fixieren

Wiederholung: 3x am Tag

