



**Verband für
Sehtraining &
Augentherapie**

Liegende 8

- "Daumen hoch" und Arm leicht gestreckt
- Vor den Augen ca. schulterbreit eine "Liegende 8" in die Luft malen
- Dieser Bewegung langsam und nur mit den Augen folgen, der Kopf bleibt ruhig
- Mit dem Daumen der anderen Hand wiederholen



Palmieren

- Hände reiben bis sie warm sind
- Handflächen locker über die Augen legen, so dass kein Licht eindringt
- Ellbogen abstützen, Augen schliessen
- In die Dunkelheit entspannen - staunen und geniessen

Fitness und Entspannung für jeden Tag

Als Pausen bei der Bildschirmarbeit, Entspannung im Lernalltag oder einfach bei Bedarf, Sehtraining macht Spass und eignet sich jederzeit auch für dich!

Einige Ideen für wirksame Übungen zur Stärkung und Entspannung deiner Augen findest du in diesem Flyer. Führe diese mehrmals täglich für ca. 1-3 Minuten durch. Lasse dabei den Atem fliessen und entspanne!

Willst du mehr über Sehtraining erfahren? Auf unserer Website findest du weitere Informationen und Adressen von Sehtrainerinnen und Sehtrainern in deiner Nähe!

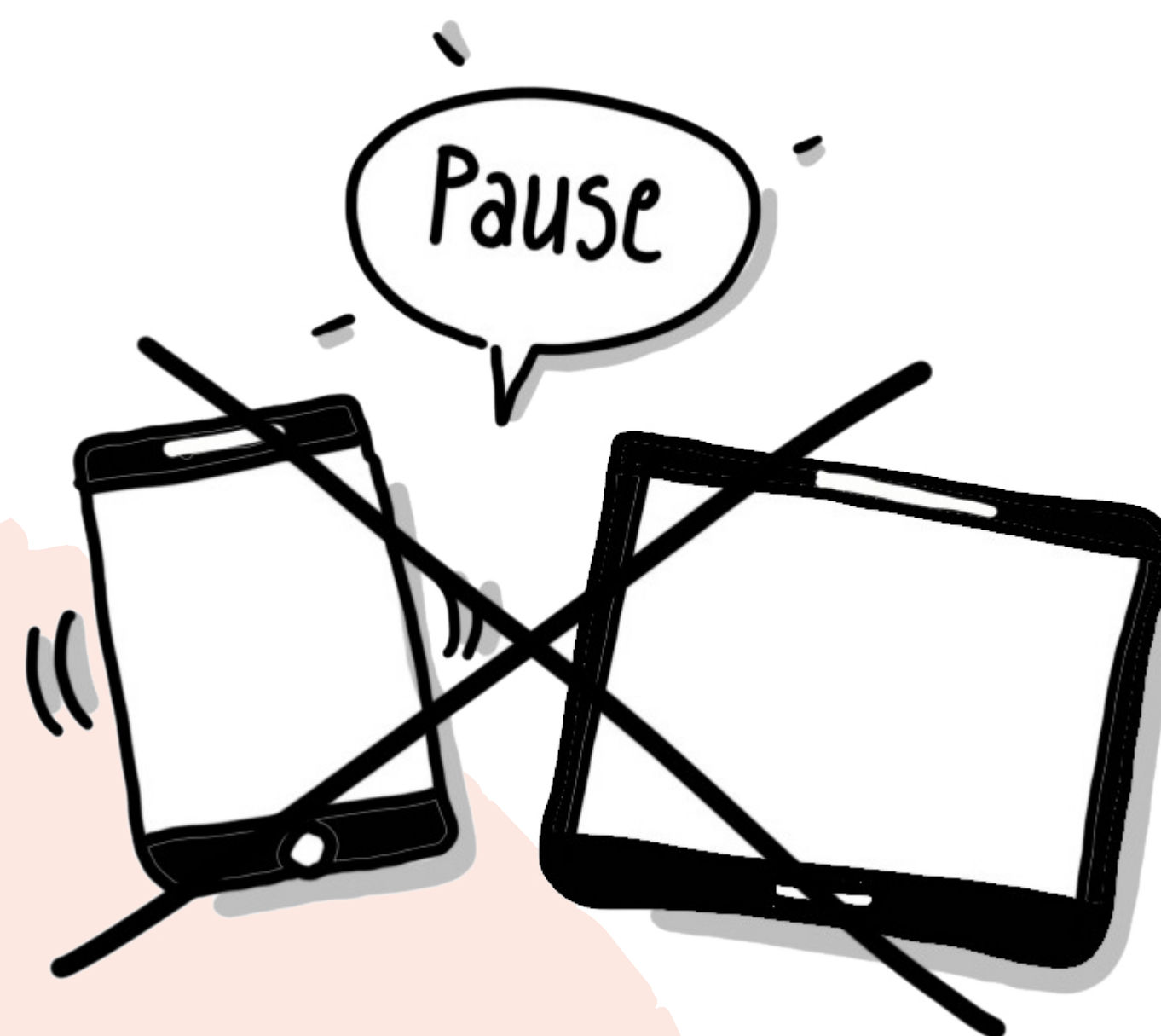
Gute Erholung und viel Spass beim Üben!

**Verband für Sehtraining
und Augentherapie VSA**
CH-8000 Zürich
www.sehtraining.ch



Nicht vergessen!

Über den Tag verteilt 1-2 l trinken,
am besten stilles Wasser oder Tee



Bildschirmpausen 20-20-20

- Alle 20 Minuten für 20 Sekunden eine Bildschirmpause einlegen und den Blick weg vom Bildschirm in die Ferne richten (20 Fuss = 6 m)
- Beim Blick aus dem Fenster Grünflächen suchen und Details betrachten



Augenyoga

- Die Augen langsam im Kreis bewegen, analog dem Sekundenzeiger einer Uhr
- Klein beginnen, mit der Bewegung immer im Wohlfühlbereich bleiben
- Gegen den Uhrzeigersinn wiederholen
- Zum Abschluss palmieren



Strecken - Gähnen - Blinzeln

- Aufstehen und den ganzen Körper bewegen
- Gähnen, blinzeln, lachen, Grimassen schneiden
- Den Körper wie ein Pendel von einer Seite zur anderen schwingen lassen
- Hände und Füße ausschütteln