

_____ **5 Minuten**

Egal ob du dich für eine Leistungskontrolle, große Arbeit oder die Prüfungen vorbereitest, hier ein einfache Übung zum Entspannen!

Jeder kennt die Situation:

immer über Bücher und Hefter hocken oder am PC konzentriert arbeiten kann auf Dauer eine Belastung für die Augen sein. Spätestens dann wenn alles vor deinen Augen verschwimmt oder du dich kaum noch konzentrieren kannst, wird es Zeit für diese kleine Entspannungsübung.

Immer am Horizont entlang!

- 1.) Geh weg von deinem Schreibtisch und stelle dich an ein Fenster, auf den Balkon oder die Terrasse.
- 2.) Suche dir einen Punkt in der Ferne den du erst einmal fixierst.
- 3.) Jetzt fahre mit deinen Augen eine Linie am Horizont entlang, nehme dir dabei mindestens 5 Minuten Zeit.
- 4.) Versuche bei dieser Übung einmal an nichts zu denken!

Du hast damit deinen Augen die Möglichkeit gegeben sich zu entspannen, einfach andere Bilder, andere Lichtverhältnisse und mit der frischen Luft hast du auch wieder neuen Schwung gewonnen.

Bleib gut erholt und entspannt, das wünschen dir

die Praxisberater vom Bildungszentrum Schwarzenberg