

# WEITBLICK IM BÜRO!

## PALMIEREN

Hände reiben & warme Handinnenflächen gewölbt über die Augen legen.  
1 Min.



## MASSAGE

Daumen & Mittelfinger umgreifen Nasenwurzel, Zeigefinger liegt zwischen Augenbrauen. Leicht kreisende Bewegungen.  
20 – 30 Sek.



## DAUMEN IM BLICK

Die Daumen mit gestreckten Armen so weit auseinander bewegen, bis es nicht mehr möglich ist, ist beide Daumen gleichzeitig zu fokussieren.  
5 Wdh.



## HIMMLISCHE TROMMELN

Die Handballen umschließen die Ohren, die Fingertrommeln 24 x auf den Hinterkopf. Tiefe Trommeltöne sind zu hören.



## NAH & FERN

Stift in Armlänge entfernt halten. Stift & weiter entfernten Gegenstand abwechselnd fokussieren.  
10 Wdh.



Rundumblick – Die Augen bewegen sich von oben nach rechts oben, rechts unten, unten, links unten, nach links oben.  
10 Kreise in beide Richtungen – fließende Bewegung.

>>HERZHAFTES GÄHNEN  
ENTSPANNT DIE AUGEN<<



>>BEWUSSTES BLINZELN  
BEFEUCHTET DIE AUGEN<<

# WEITBLICK IM BÜRO!

## PALMIEREN

Hände reiben & warme Handinnenflächen gewölbt über die Augen legen.  
1 Min.



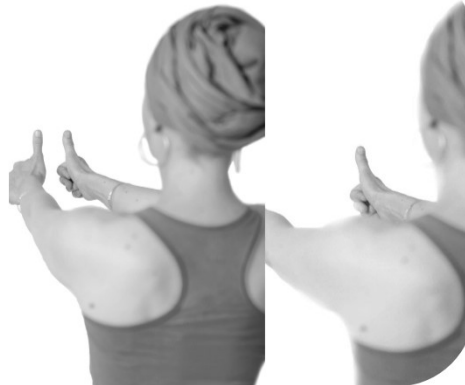
## MASSAGE

Daumen & Mittelfinger umgreifen Nasenwurzel, Zeigefinger liegt zwischen Augenbrauen. Leicht kreisende Bewegungen.  
20 – 30 Sek.



## DAUMEN IM BLICK

Die Daumen mit gestreckten Armen so weit auseinander bewegen, bis es nicht mehr möglich ist, beide Daumen gleichzeitig zu fokussieren.  
5 Wdh.



## HIMMLISCHE TROMMELN

Die Handballen umschließen die Ohren, die Fingertrommeln 24 x auf den Hinterkopf. Tiefe Trommeltöne sind zu hören.



## NAH & FERN

Stift in Armlänge entfernt halten. Stift & weiter entfernten Gegenstand abwechselnd fokussieren.  
10 Wdh.



Rundumblick – Die Augen bewegen sich von oben nach rechts oben, rechts unten, unten, links unten, nach links oben.  
10 Kreise in beide Richtungen – fließende Bewegung.

>>HERZHAFTES GÄHNEN  
ENTSPANNT DIE AUGEN<<



>>BEWUSSTES BLINZELN  
BEFEUCHTET DIE AUGEN<<