



Dur  
ch  
blic  
ken

# Studierst du noch oder liebäugelst du schon?

## Verwöhne deine Augen und gönne dir Ruhe

- Liegende 8: Zeichne mit gestrecktem Arm mit deiner Fingerkuppe auf Augenhöhe eine liegende 8 in die Luft. Verfolge mit deinen Augen die Bewegung deiner Fingerkuppe. Starte immer zuerst in der Mitte der 8 und gehe dann nach oben. Halte deinen Kopf ruhig, nur die Augen bewegen sich. Blicke der liegenden 8 fließend nach. Ändere nach einer Weile die Richtung.
- Variation: Führe die liegende 8 mit geschlossenen Augen durch.
- Schliesse deine Augen so langsam wie möglich: Atme langsam ein und öffne deine Augen, rolle deine Augen gleichzeitig nach oben. Atme langsam aus und schliesse deine Augen, rolle deine Augen gleichzeitig nach unten. Dein Kopf bleibt dabei ganz ruhig.

## Tipps:

1. Im Liegen: Lege ein Augenkissen auf deine Augen, dies entspannt deine Augen insgeheim.
3. Bei langer Bildschirmtätigkeit: Schaue zwischendurch in einen schattigen Bereich und blinzle bewusst mehrmals und schnell nacheinander.