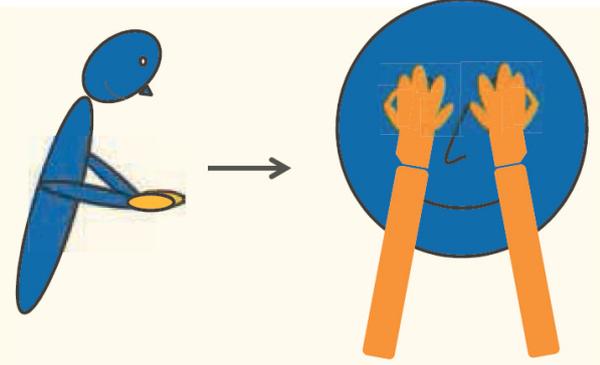
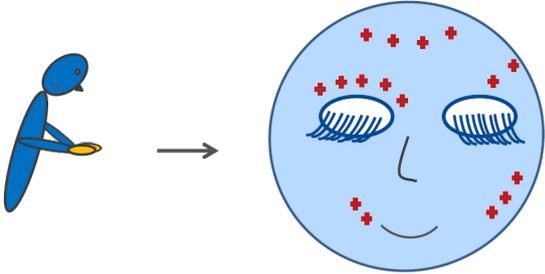


Ausgleichsübungen:

## Entspannung Augen und Gesicht

Den Körper fit halten – das kann jeder tun.

15.04.2020

	<p><b>Entspannung der Augen-Muskulatur – Palmieren</b></p> <p>Handinnenflächen gegeneinander reiben, bis sie warm werden. Die Handballen ohne Druck über Ihre Augenhöhlen legen. Augen können auch geschlossen werden. Der Wärme nachspüren.</p> <p>Die Übung, über den Tag verteilt wiederholen.</p>
	<p><b>Klopfmassage für das Gesicht</b></p> <p>Handinnenflächen gegeneinander reiben, bis sie warm werden. Mit den Fingerspitzen mehrmals sanft um die Augen herumklopfen. Stirn, Schläfen, Wangen, Kau- und Kiefermuskulatur sowie Hinterkopf beklopfen.</p> <p>Die Übung, über den Tag verteilt wiederholen.</p>
	<p><b>Augen-Befeuchtung durch Gähnen und Blinzeln</b></p> <p>Die Arme nach oben recken und strecken. Herzhaft Gähnen und Blinzeln. Die Augen werden befeuchtet.</p> <p>Bei der Bildschirmarbeit nimmt das Blinzeln drastisch ab, die Augen verfallen sehr leicht ins Starren und werden trocken. Eine tiefere Atmung versorgt Gehirn und Körperzellen mit Sauerstoff und Energie.</p> <p>Die Übung, über den Tag verteilt wiederholen.</p>