

Neun Augenstellungen

Sie haben lästige Gedanken, die Sie nicht loslassen können oder die Ihnen eventuell sogar den Schlaf rauben? Zusätzlich stärken die neun Augenstellungen Ihre Augenmuskeln. Sie können auch Augengymnastik dazu sagen.

Mit einer Hand halten Sie Ihre Stirn, mit der anderen den Hinterkopf.

Sie schauen zuerst gerade aus und holen tief Luft. Danach schauen Sie gerade nach oben und holen wieder tief Luft.

Dann bewegen Sie die Augen weiter **im Uhrzeigersinn**, schräg rechts oben, rechts gerade, schräg rechts unten, gerade nach unten, schräg links unten, links gerade, schräg links oben, wieder gerade nach oben, wobei Sie bei jeder Position tief Luft holen.

Abschließend machen Sie die gesamte Augengymnastik **entgegen dem Uhrzeigersinn**.

Gut mit der *Überladung* zu kombinieren.

