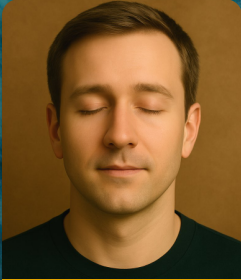


Augenpause

Wohlfühlen in 90 Sekunden!



9 Uhr

Locker binzeln

Verteilt den Tränenfilm
gleichmäßig und
beugt Trockenheit vor.



10 Uhr

Sanft bewegen

Löst die Augenmuskeln
aus der Starre und
macht den Blick weich.



11 Uhr

Hände auflegen

Dunkelheit beruhigt
und entspannt
die Augen.



12 Uhr

Nah-fern wechseln

Trainiert die
Fokussierung und sorgt
für klares Sehen.



13 Uhr

Genüsslich strecken

Nacken und Rücken
dehnen – entspannt
zugleich die Augen.



14 Uhr

Herzhaft gähnen

Regt den Tränenfluss
an und befeuchtet
die Augen.



15 Uhr

Blick weit machen

Aktiviert das periphere
Sehen und beruhigt
den Blick.



16 Uhr

Ringsherum klopfen

Löst Spannung, fördert
die Durchblutung
um die Augen.