

## Augenentspannung

Jetzt im Frühling bietet unsere Natur die schönsten Farben. Da lassen sich unsere Augen so richtig genussvoll entspannen und verwöhnen. Farben der Natur sind sehr wertvoll für unsere Netzhautgesundheit. Die nachfolgende Übung kannst du entsprechend mit allen Farben der Natur durchführen. Geh ganz nach deinem Gefühl. Für die Entspannung und als Ausgleich zu unseren technischen Geräten, eignet sich Grün am Besten. Hier mein Tipp für deine Augen.

Suche dir in der Natur einen schönen ruhigen Platz mit viel Grün. Wiese, Bäume, Sträucher..... Richte deinen Blick in das Grün, als wollten deine Augen in diesen grünen Swimmingpool hüpfen. Lass den Blick ganz weich werden. Die Konturen die du siehst, dürfen immer mehr verschwimmen, Details werden unwichtig. Atme tief ein und lange aus, das Grün darf immer mehr verschwimmen. Du brauchst es nicht mehr bewusst wahrnehmen.... ein entspannter Zustand für deine Augen. Führe das so lange weiter wie es dir gut tut, atme dabei tief und lass den Ausatem länger fließen wie das Einatmen. Genieße einfach, nichts ist jetzt wichtig. Das Grün der Natur darf fließen wie Wellen.

Abschließend reibe deine Handflächen aneinander bis die Hände warm sind, schließe die Augen, atme tief ein und lange aus, lege die Hände auf die Augen und genieße das Dunkel für mehrere lange Atemzüge.

Wiederhole das ganze ruhig immer wieder, diese einfache Übung ist sehr effektiv um die Augen zu entspannen. So einfach wie Gut :-)