

MIKROPAUSEN ÜBUNG 5

Augen bewegen

Setzen Sie sich entspannt hin und schauen Sie auf Ihrem Bildschirm an die linke obere Ecke. Folgen Sie mit den Augen dem Bildschirmrand langsam bis zur rechten Ecke. Fahren Sie mit dem Blick nach unten bis zur unteren, rechten Ecke. Verfolgen Sie den Bildschirmrand weiter nach links. Und dann nach oben, zurück zum Anfang. Schliessen Sie kurz die Augen und atmen Sie tief durch.

