



Was dieses Buch vermitteln will

Starren Sie auch manchmal stundenlang auf einen Monitor, z. B. zuerst den Laptop, dann das Handy und später den Fernseher? Die Augenmuskeln sind dabei immer in eine Richtung angespannt. Wenn Sie einen anderen Körperteil, z. B. den Arm, stundenlang in derselben Anspannung halten würden, würden die Armmuskeln sehr schnell schlappmachen und schmerzen. Bei den Augen dauert es länger, bis sie schmerzen, aber eine dauernde und zu lange Nahsicht bedeutet für sie eine echte Strapaze.

In diesem Buch lernen Sie, wie Sie achtsam, sorgsam mit den Augen umgehen und ihnen im Alltag Gutes tun können. Unterbrechungen durch aktive Blickbewegungen und Entspannung lassen sie aufatmen.

Mein Tipp: Kümmern Sie sich ab sofort liebevoll um Ihre Augen.

Sie finden in diesem Ratgeber Mobilisations-, Kräftigungs-, Akkommodations- und Entspannungsübungen für die inneren und äußeren Augenmuskeln und auch für andere Muskelgruppen, die mit den Augen in Verbindung stehen. Außerdem zeige ich Ihnen die besten Massage- und Akupressurübungen, die bei müden, angespannten Augen auf die Schnelle kleine Wunder bewirken. Daneben verrate ich Ihnen einfache, wertvolle Tipps, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.