

“Entspannte Augen“

Zeitdauer:

- 1 - 5 Minuten

Rahmenbedingungen:

- Für sich alleine sein: Im Büro, zu Hause, im Freien ...

Für wen geeignet:

Für Menschen, die

- ihre Konzentration fördern möchten
- gerade müde sind und wieder wach werden wollen
- sich eine Kurzpause gönnen wollen.
- Ihre Augen erholen wollen.
- viel am Bildschirm arbeiten

Ursprung:

- Ich selbst habe sie in irgendeinem Buch gelesen, (ich weiß leider nicht mehr im welchen☺), sogleich angewandt und lieben gelernt. Die Übung geht auf William Bates zurück, der diese Technik „Palmieren“ nennt. Vielen Dank für diesen Hinweis, den ich von einer Teilnehmerin erhalten habe..

Nutzen:

- Entspannung
- Konzentrationsförderung
- Innehalten.

Ablauf:

- Reiben Sie Ihre beiden Handflächen aneinander bis diese angenehm warm sind.
- Wölben Sie Ihre Hände leicht und legen Sie diese dann sanft über Ihre geschlossenen Augen. Lassen Sie diese dort eine Weile.
- Wiederholen Sie dies zwei bis dreimal – jeweils solange Sie möchten.

IPOS

Institut für
Personalförderung
und Organisations-
entwicklung

info@IPOS-Institut.de
www.IPOS-Institut.de