

Entspannung – Für zwischendurch: Augenfreud

Diese Übung kann gut als Abschluss eines Entspannungsteils des Trainings oder nach anstrengenden Konzentrationsübungen gemacht werden.



Reiben Sie die Hände bis sie warm sind. Bedecken Sie nun ihre Augen so, dass möglichst kein Licht einfällt, während 3 Minuten. Spüren Sie die Wärme ihrer Hände?

Variation

Augen schliessen und den Blick (mit geschlossenen Augen) abwechselnd nach unten und nach oben richten. Sie bewegen nur die Augen, in jede Richtung etwa zehn Mal. Dann blicken Sie nach links und anschliessend nach rechts (10x). Abschliessend machen Sie mit den Augen Kreisbewegungen und oder eine liegende Acht.

- [Entspannende Tipps](#) (pdf)
- [Entspannungswürfel](#) (pdf)
- [Vorlage Entspannungswuerfel](#) (pdf)

Quelle: [Gesundheitsförderung Schweiz](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO