

MIKROPAUSEN ÜBUNG 2

Fokussieren mit den Augen

Setzen Sie sich entspannt hin und schauen Sie hinter Ihrem Bildschirm auf den entferntesten Punkt, den Sie sehen können. Fixieren Sie den Punkt. Schauen Sie nun auf den Bildschirmrand. Fixieren Sie wieder den Punkt hinten. Und schauen Sie wieder auf den Bildschirmrand. Schliessen Sie kurz die Augen... und öffnen Sie sie wieder.

