



LIPfit-News Nr. 20: „Ich guck ja nur!“ - Entspannung für Ihre Augen

Wenn es um Entspannung geht, denken wir recht selten an unsere Augen. Doch gerade die brauchen ab und zu Phasen der Erholung. Denn sie sind schließlich den ganzen Tag über im Einsatz und nehmen alle wichtigen und unwichtigen Dinge für uns ins Visier. Höchste Zeit also, Ihren Augen mal eine kleine Freude zu machen:

<http://www.zeitblueten.com/news/entspannungsuebungen/>

Auch gut: Der Blick in die Ferne

<http://www.zeitblueten.com/news/entspannungsuebungen/>