

VIDEOREIHE „EINFACH. ENTSPANNT. SEHEN.“

In unserer Serie „Einfach. Entspannt. Sehen.“ dreht sich alles um das Auge. Visualtrainer Friedrich Hasse erklärt in einfachen Worten, wie dieses komplexe Sinnesorgan funktioniert und welchen täglichen Belastungen unsere Augen vor allem vor dem Bildschirm ausgesetzt sind. Er gibt Tipps und zeigt Übungen, mit denen Sie Ihre Augen mit nur ein paar Minuten Training am Tag fit und gesund halten können. Das ist nicht nur gut für Ihre Augenmuskulatur, sondern wirkt sich auf Ihr allgemeines Wohlbefinden aus und verringert andere damit verbundene körperliche Beschwerden.



Folge 1
Motilität: Entspannte Augen, entspannter Körper



Folge 2
Fixation: Mit Präzision zu mehr Konzentration



Folge 3
Akkommodation: Adlraugen auch im Alter



Folge 4
Vergenz: Zwei Augen – ein Team



Folge 5
Gehirnintegration: Fitness für Augen und Kopf



Folge 6
Entspannung: Wellness für müde Augen

Zum Anschauen der Clips auf Ihrem Smartphone einfach den folgenden QR-Code abscannen



Alle Videos finden Sie auf dem IKK classic-YouTube-Kanal in der Playlist "Einfach. Entspannt. Sehen." unter diesem Link:
[Playlist "Einfach. Entspannt. Sehen."](#)