

# Palmieren – ein Bad in Dunkelheit

## Perfekt für lange Bildschirmarbeiten

Unsere Sehtrainerin, Petra Goebel, hat Ihnen für die kursfreie Zeit eine Übung für Ihre Augen bereitgestellt. Palmieren oder Abschirmen ist eine Basis-Übung um die Augen zu entspannen und die Balance wieder herzustellen. Der Begriff kommt vom englischen Wort „palm“ für Handteller. Hier sind die Hand-Chakras die Energiezentren der Hand.

Gut ist es, sich vor der Übung die Hände zu waschen. Dann setzen Sie sich bequem und gerade hin. Der Kopf sollte möglichst nicht abknicken. Sie können sich vorstellen, dass ein dünner Faden oben an Ihrem Kopf befestigt ist, der Sie sanft nach oben zieht. So richtet sich Ihre Körperhaltung aus.

Reiben Sie die Handflächen aneinander, um sie zu erwärmen und zu energetisieren. Legen Sie die Hände ohne Druck auf die



*Palmieren*



**Seminar:** Yoga für die Augen

**Wann:** wird auf [akademie.mainpost.de](http://akademie.mainpost.de)  
bekannt gegeben

**Dozentin:** Petra Goebel, Sehtrainerin [www.Eyetoach-Augenschule.de](http://www.Eyetoach-Augenschule.de)

Augen. Ihre Augen sind geschlossen und genießen die Dunkelheit. Es kann angenehm sein, die Ellenbogen abzustützen. Die Hände liegen locker auf den Augen, es wird kein Druck ausgeübt.

Wiederholen Sie diese Übung regelmäßig, bis unsere Kurse wieder wie gewohnt stattfinden können.



**Main-Post-Akademie**  
mehr Spaß | mehr Wissen | mehr erleben