

... und zeigt Dir und Deiner Familie wichtige Tipps zur Entspannung.

Mucki Muskel ist das Maskottchen von Anke Kropp und Kirsten Nolte.

Die Praxis „In Balance„ aus Blomberg bietet allen Kindern und Eltern , auch in besonderen Zeiten wichtige Infos rund um Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden.



Hier nun der erste Osterentspannungstipp

- Such Dir einen Ort, an dem Du Dich ganz wohl fühlst (Zimmer, Wiese, Baum....)
- Mach es Dir bequem und such Dir eine gute Sitzposition
- Leg bitte eine Hand auf Deine Brust und eine Hand auf Deinen Bauch.
- Die Füße stehen fest auf dem Boden, die Beine sind leicht geöffnet
- Atme durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.
- Wiederhole es 3x und beobachte einfach
- Sage Dir den Satz: Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig. Auch 3x

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Ausprobieren.

Mucki, Anke und Kirsten