

... 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 zweite Osterentspannungstipp

Energie für den Tag:

- Auf einer Skala von 1-10 (hast du viel Energie, hast du wenig Energie) schätze Dich ein.
- Schreibe die Zahl auf einen Zettel, z.B. 4 (ich bin schlapp), 9 (ich bin voller Power)
- Generell gilt „ Wasser ist gleich Energie „, das Lieblingsgetränk des Körpers ist Wasser. Das liegt daran, dass unser Körper - je nach Alter - zu 60 - 80 % aus Wasser besteht. Wasser leitet Informationen innerhalb des Gehirns und vom Gehirn zu den Empfängerorganen weiter.
- Trinke einen Becher Wasser (200 ml), am Tag brauchst du 6 - 8 Becher Wasser.
- Du beginnst heute mit einer Klopfübung, die nennt sich **KÖRPER-ABKLOPFEN**
- Stelle Dich aufrecht hin, die Füße stehen parallel zueinander auf dem Boden, die Knie sind ganz leicht gebeugt
- Lasse den Atem (wie schon am Tag zuvor) durch die Nase ein und durch den Mund ausströmen.
- Klopfe nun mit der rechten Hand die linke Schulter und den Arm bis zu den Fingerspitzen und wieder zurück, wiederhole das mit der anderen Seite. Gehe weiter zur Brust, zum Bauch, zum Rücken, zum PO, zu den Oberschenkeln, bis zu den Füßen.
- Richte Dich langsam auf und klopfe noch Dein Gesicht und Deine Kopfhaut.
- Bleibe stehen und spüre nach, atme dabei tief ein und aus.
- Nimm noch einmal eine Einschätzung auf der **SKALA** vor, wie ist nun deine Energie. Bist Du fit für den Tag?
- Tagessatz: Ich fühle mich wohl. 3 x wiederholen

Viele Spaß wünschen Dir Mucki, Kirsten und Anke