

... 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 schwierigen Zeiten wichtige Infos rund um Gesundheit, Entspannung und Wohlbefinden.



Hier nun der dritte Osterentspannungstipp

- **Bewegung und Entspannung**
- Du suchst Dir einen Ort und hörst Musik, nach der Du Dich gut bewegen kannst
- Du bewegst Dich nach Lust und Laune durch den Raum, dein Zimmer oder im Garten.
- Ist das Lied zu Ende bleibst Du stehen und spürst Deinen Atem und Dein Herz.
- Schlägt es schnell oder langsam, beobachte und spüre.....lass Dir Zeit
- **Die Knotenübung.....so geht's.....**
- Du stellst Dein linkes Bein über Dein rechtes Bein, legst den linken Arm über den rechten Arm. Dann drehst Du die Handflächen zueinander und faltest die Hände. Die verknöteten Arme drehst Du nun nach unten und legst sie auf die Brust.
- Du bleibst ca. 3 Atemzüge in der Position, entspanne deine Schultern.....
- eine gute Übung um zur Ruhe zu kommen
- Das kannst Du auch sehr gut abends im Bett machen, um dann in Ruhe und Gelassenheit einzuschlafen.

- **Satz des Tages: Mein Körper kommt zur Ruhe**

Viel Freude an diesem Tag wünschen Dir
Mucki, Anke und Kirsten