

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 vierte Osterentspannungstipp

- **Stärkung des Immunsystems, wir klopfen die Thymusdrüse**
- Du suchst Dir einen Ort , wo Du alleine bist, gut ist es in der Natur
- **So geht's:**
- Setz oder stell Dich aufrecht hin.
- Klopfe bitte 60 Sekunden lang mit den Fingerspitzen oder mit den Fäusten auf die Mitte des Brustbeins
- Atme dabei ruhig und gleichmäßig. Klopfe so, dass es angenehm für Dich ist.
- Du kannst diese Übung mehrmals täglich wiederholen.
-

Unser Tipp:Brüllen wie ein Gorilla

Diese Übung eignet sich gut für Kinder und Jugendliche, sie gibt **MUT** und **SICHERHEIT** und baut **STRESS** und **ÄNGSTE** ab.

Mucki`s Wissenstipp:

Das lateinische Wort thymus leitet sich von dem griechischen Begriff thymos ab, was so viel bedeutet, wie Lebenskraft.

Die Thymusdrüse ist das wichtigste Organ für unser Immunsystem. Sie hilft uns, nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Belastungen (wie z.B. gerade die Corona Krise) erfolgreich abzuwehren. Sie liegt genau hinter dem Brustbein, etwa 7cm unter der Halsgrube. Innere Sicherheit und Selbstvertrauen wird aufgebaut. Diese Übung ist wie alle anderen Tipps für die gesamte Familie geeignet.

Tagessatz: Ich bin stark und geschützt, bitte 3 x wiederholen

Viel Spaß beim Brüllen wünschen
Mucki, Kirsten und Anke