

... 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 ein Tipp für die Ostertage

- **Achtsamkeitsübung beim Eiersuchen**
- Je nach Wetterlage kann das Eiersuchen mit **BARFUß** draußen statt finden.
- Spürt das Gras unter Euren Füßen und rollt ganz bewusst Eure Füße von den Fersen bis zu den Zehen ab.
- Spielt dabei mit dem Gehen.....seid groß wie ein **RIESE** oder klein wie ein **ZWERG**
- Geht auf **ZEHENSPITZEN** und schleicht wie ein **INDIANER**
- Stampft wie ein **ELEFANT** , macht ein **O** und ein **X** mit Beinen und Füßen
- Springt wie ein **HASE**, hüpfert wie ein **FROSCH**
- **Versucht es rückwärts**
- steht wie der **Storch** auf einem Bein
- geht wie ein
- **und denkt euch viele DINGE aus.....ein Fußspaß für die ganze Familie**

- **Danach kannst Du Deine Füße waschen und Sie Dir richtig angenehm massieren lassen.**

Diese Übung ist gut, um sich zu erden, Stabilität zu bekommen und seine Wahrnehmung zu schulen.....

Wir wünschen Euch viel Spaß bei der Eiersuche

Mucki, Anke und Kirsten