

10

Tipps

Wenn's mal nicht so läuft!

## Summen

Sag nicht, dass du nicht singen kannst. Das wäre dann auch ein Mindset-Thema. Aber Summen kann wirklich jeder. Wozu das gut ist? Summen senkt den Blutdruck und den Puls.

Es ist absolute Stressprävention. Summen ist die einfachste Form der Klangtherapie. Also los. mmmmmhhh.

Summe bei jeder Gelegenheit—morgens beim Aufstehen, beim Anziehen, beim Autofahren, beim Kochen, unter der Dusche—mmmmhhh

RELAX  
KIDS

[www.relax-kids.de](http://www.relax-kids.de)

Lern-ORT