



Aktivität:	Massagegeschichte Frühling
Alter:	0 - 99
Dauer:	5 min -
Material:	Keines

Frühlingsmasasagegeschichte für kleine und große Leute: “Die Natur erwacht”

1. Schritt

Vorlesen oder in deinen Worten nacherzählen:

Die Sonne scheint endlich wieder heller und wärmer. Sie schmilzt die letzten Reste von Schnee, Frost und Kälte fort. Die Bewohner der großen Blumenwiese können wieder erwachen.

Vielleicht kannst du den Frühling riechen?

Währenddessen massierst du:

Reibe die Hände kräftig gegeneinander, bis sie ganz warm und mit Lebensenergie (Prana) aufgeladen sind. Lege sie dann auf den Rücken deines Kindes (oder deines Partners, deiner Partnerin). Stelle dir vor, dass deine Hände wie die Sonne sind und Spannungen einfach wegschmelzen können.

2. Schritt

Vorlesen oder in deinen Worten nacherzählen:

Da schau, ein süßer, kleiner Marienkäfer! Der erste in diesem Jahr. Tapfer, wie er durch das zarte Gras krabbelt. Und da kommt ein zweiter hinzu! Sie krabbeln munter über die Wiese und genießen den Frühling.

Währenddessen massierst du:

Deine Fingerkuppen spielen Käfer. Sie spazieren mal langsam mal schneller über den Rücken deines Massagepartners.

3. Schritt

Vorlesen oder in deinen Worten nacherzählen:

Da treffen die beiden Wanderer auf Frau Schnecke. Die kriecht ganz gemächlich im Schneckentempo über die Wiese. Ab und zu macht sie mal eine kleine Pause und ruht sich aus.

Währenddessen massierst du:

Mit deiner Lieblingshand robbst du über den Rücken deines Kindes, deines Partners oder deiner Partnerin.

4. Schritt

Vorlesen oder in deinen Worten nacherzählen:

Oh, es regnet! Dicke Tropfen pladdern auf die Wiese. Wie erfrischend!

Währenddessen massierst du:

Alle deine Fingerkuppen spielen Regentropfen. Du klopfst den Rücken großflächig mit ihnen ab.

5. Schritt

Vorlesen oder in deinen Worten nacherzählen:

Ein gemütlicher Regenwurm kriecht ganz bedächtig über die nasse Wiese. Er ringelt sich hoch und runter. Dann kriecht er hin und her. Auf Wiedersehen! Er verschwindet wieder in der warmen, nassen Erde.

Währenddessen massierst du:

Du wischt mit der Hand behutsam und ruhig den Rücken auf und nieder und dann hin und her.

6. Schritt

Vorlesen oder in deinen Worten nacherzählen:

Da sind ja auch die beiden Marienkäferchen wieder. Fleißig krabbeln die beiden Freunde über die Wiese, indem sie einen Grashalm nach dem anderen erklimmen.

Währenddessen massierst du:

Deine Fingerkuppen spielen Käfer. Sie spazieren mal langsam mal schneller über den Rücken deines Massagepartners.

7. Schritt

Vorlesen oder in deinen Worten nacherzählen:

Und auch Frau Schnecke lugt wieder aus ihrem Häuschen heraus. Und kriecht ganz gemächlich im Schneckentempo über die Wiese. Ab und zu macht sie mal eine kleine Pause und ruht sich aus.

Währenddessen massierst du:

Mit deiner Lieblingshand robbst über den Rücken deines Partners oder deiner Partnerin. Manchmal hältst du inne und schickst Prana.

8. Schritt

Vorlesen oder in deinen Worten nacherzählen:

Die Käferfreunde probieren ihre Flügelchen aus. Können sie fliegen? Ja, es klappt. Munter schwirren die Käfer über die Blumenwiese.

Währenddessen massierst du:

Indem du deine Hände über den Rücken fliegen lässt und alle negativen Schwingungen fortwedelst, kannst du leise wie ein Käferchen brummen.

9. Schritt

Vorlesen oder in deinen Worten nacherzählen:

Die Sonne scheint so schön. Ihre Wärme stärkt und macht alle ganz munter. Die Bewohner der großen Blumenwiese sind glücklich.



Währenddessen massierst du:

Reibe die Hände kräftig gegeneinander, bis sie ganz warm und mit Lebensenergie aufgeladen sind. Lege sie dann auf den Rücken deines Partners, deiner Partnerin oder deines Kindes. Stelle dir vor, dass deine Hände wie die Sonne sind und Kraft und Wärme spenden.

