

12 traumhafte Massagegeschichten für Kinder

Mia – eine kleine Kätzchen Massage

Das kleine Kätzchen Mia geht gemütlich auf deinem Rücken spazieren
(mit den Handballen langsam über den Rücken laufen)

Mia entdeckt deine Schultern **(die Schultern sanft massieren)**, deinen Nacken **(den Nacken sanft massieren)** und deine Wirbelsäule, auf der sie lustig balancieren kann **(mit den Fingern von oben nach unten über die Wirbelsäule balancieren)**

Jetzt legt sich Mia gemütlich auf die Mitte deines Rückens und ruht sich ein wenig aus **(mit den Handballen sanft auf der Stelle drücken und einen Moment verweilen)**

Mia steht nun wieder auf, streckt und reckt sich kräftig **(die Hände zwischen die Schultern und das Becken legen und dann ganz sanft etwas in die Länge ziehen)** und spaziert entspannt weiter **(mit den Handballen über den Rücken laufen)**

Mia dreht noch eine Runde über deinen Rücken und massiert dich dabei mit ihren Pfoten ganz wunderbar **(den Rücken noch einmal ausgiebig mit den Handballen massieren)**

Dann verabschiedet sich Mia von dir **(den Nacken kraulen)** und springt über deinen Rücken zurück in ihr warmes Körbchen **(mit der Hand über den Rücken springen und ihn dann sanft austreichen)**

Der Flohwalzer

Du liegst gemütlich auf dem Bauch und träumst vor dich hin **(den Rücken streicheln)**. Auf einmal spürst du, wie etwas über deinen Rücken läuft **(mit zwei Fingern über den Rücken laufen)**

Ein kleiner Floh hat deinen Rücken entdeckt und ruft jetzt seine Freunde herbei **(mit der flachen Hand sanft auf den Rücken klopfen)**

Nun hüpfen viele kleine Flohfreunde auf deinen Rücken und tanzen einen lustigen Walzertanz **(mit allen Fingern erst auf den Rücken tippen und dann mit den Fingern „Klavier spielen“)**

Sie drehen sich im Kreis **(mit den Fingern einen Kreis tippen)**, springen in die Luft **(mit den Fingern über den Rücken „springen“)** und tanzen in Paaren über deinen Rücken **(jeweils mit zwei Fingern über den Rücken streichen)**

Das war ein toller Tanz! Die Flohfreunde bekommen einen kräftigen Applaus **(mit den Händen behutsam auf den Rücken klatschen)**



Die Flohfreunde verabschieden sich von dir (**noch einmal über den ganzen Rücken tippen**) und springen dann fröhlich davon (**den Rücken zum Schluss sanft ausstreichen**)

Die Autowaschstraße

Puh, das Auto ist ziemlich schmutzig und muss dringend mal gewaschen werden. Langsam fährst du es in die Waschstraße (**mit beiden Händen von unten nach oben über den Rücken fahren**)

Zuerst wird das Auto mit viel Wasser nass gespritzt, sodass der Schmutz später auch gut abgeht (**mit allen Fingern schnell über den ganzen Rücken tippen**)

Und dann wird es ordentlich eingeseift (**mit beiden Händen kräftig den Rücken „einseifen“**)

Jetzt muss die Seife natürlich gut abgespült werden (**nochmal mit allen Fingern über den Rücken tippen**)

Und zum Schluss wird das Auto trocken geföhnt (**die Hände mehrfach kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen**)

Das Auto ist wieder schön sauber und du fährst es aus der Waschstraße hinaus (**mit beiden Händen von oben nach unten über den Rücken fahren und den Rücken zum Schluss sanft ausstreichen**)

Eine lustige Schlittenfahrt

Draußen liegt ganz viel Schnee und du hast große Lust, eine Schlittenfahrt zu machen (**den Rücken sanft abreiben, die flache Hand auf den Rücken legen und von oben nach unten ziehen**)

Du gehst in den Keller und holst deinen Schlitten (**mit den Fingern über den Rücken laufen**). Jetzt fehlen noch deine Mütze, die warmen Handschuhe, die Jacke und der Schal (**über die Hände, den Kopf und Nacken streicheln, beide Arme und den Rücken mit der Hand „abstreichen“**) Es kann losgehen!

Du gehst vor die Tür und ziehst deinen Schlitten die Wiese hoch (**mit der flachen Hand langsam von unten nach oben über den Rücken rutschen**)

Oben angekommen setzt du dich auf deinen Schlitten, stößt dich ab und rodelst den Berg herunter (**die flache Hand auf den Rücken drücken und dann schnell mit der Hand von oben nach unten rutschen**) Das macht Spaß!

Gleich nochmal (**Die Berührung mehrfach wiederholen**)

Jetzt ist es aber ziemlich kalt geworden, du läufst nach Hause und freust dich auf eine warme und



www.dietrauminsel.net und www.facebook.com/DieTrauminsel

kuschelige Badewanne (**die Hände mehrmals kräftig aneinander reiben, auf den Rücken legen und den Rücken dann sanft ausstreichen**)

Der kleine Bär Anton

Der kleine Bär Anton wacht langsam aus seinem Mittagsschläfchen auf (**über den Rücken streicheln**) und hat jetzt Lust, einen Spaziergang zu machen (**mit dem Handballen über den Rücken laufen**)

Die Sonne scheint warm vom Himmel (**die Hände mehrfach aneinander reiben und auf den Rücken legen**) und Anton läuft gemütlich über die Wiesen und durch die Wälder (**langsam mit dem Handballen über den ganzen Rücken laufen**)

Unterwegs trifft er viele Freunde. Mit seinem Freund Jonas, dem kleinen Reh veranstaltet er ein kleines Wettrennen (**mit dem Handballen über den Rücken „rennen“**)

Mit Tom, dem Biber geht er eine Runde im Fluss schwimmen (**mit der flachen Hand über den Rücken streichen**)

Und mit Lukas dem Fuchs, legt Anton sich gemütlich ins Gras und sonnt sich ein wenig (**die Hände mehrmals aneinander reiben und auf den Rücken legen**)

Aber langsam geht die Sonne nun auch unter (**mit der flachen Hand von oben nach unten über den Rücken streichen**) und Anton läuft entspannt nach Hause (**mit den Handballen über den Rücken „davon“ laufen**)

Die Affenparty

Die Affenfreunde wollen heute eine bunte Party feiern (**mit den Händen auf den Rücken trommeln**)

Sie schmücken ihr Haus mit bunten Luftschnängen (**mit den Fingern Schnängenlinien auf den Rücken malen**) und lauter Blumen (**mit dem Finger Blumen auf den Rücken malen**)

Und natürlich gibt es auch jede Menge leckeres Essen, Pizza, Kuchen und Knabbereien (**„Pizzateig“ auf dem Rücken ausrollen und belegen, mit den Fingern auf den Rücken tippen und einen Kuchen malen**)

Jetzt kommen die Gäste und die Affenparty kann losgehen. Die Affen tanzen fröhlich auf der Tanzfläche (**mit den Fingern über den Rücken „tanzen“**) und naschen von dem leckeren Buffet (**sanft in den Rücken zwicken**)

Gerade läuft das absolute Lieblingslied der Affen und alle springen vergnügt in die Luft (**mit der flachen Hand wiederholt auf den Rücken klopfen**)



www.dietrauminsel.net und www.facebook.com/DieTrauminsel

Um Mitternacht beschließen die Affenfreunde, bald wieder eine tolle Party zu feiern und gehen dann gemütlich ins Bett (**den Rücken von oben nach unten ausstreichen**)

Der kleine Igel Berti

Der kleine Igel läuft fröhlich über die Wiese (**mit den Fingern über den Rücken laufen**)

Unterwegs entdeckt er lauter schöne Dinge, Blumen die herrlich duften (**eine Blume auf den Rücken malen und sanft über die Nase streichen**) und Schmetterlinge mit hübschen, bunten Flügeln (**über die Arme streichen**)

Etwas weiter zwischen zwei Bäumen entdeckt Berti etwas interessantes, schnell läuft er dorthin (**mit den Fingern schnell über den Rücken laufen**)

Toll! Hier hängt eine große und gemütliche Hängematte, die Berti zum Entspannen einlädt. Er klettert auf die Matte (**mit den Fingern von unten nach oben über den Rücken klettern**) und lässt sich in die Matte fallen (**sanft auf den Rücken drücken**)

Die Hängematte schaukelt ganz sanft hin und her (**die Hände auf den Rücken legen und das Kind sanft hin und her schaukeln**). Berti fühlt sich angenehm entspannt (den Rücken sanft massieren)

Berti bleibt noch eine ganze Weile in der Hängematte liegen (**sanft hin und her schaukeln**) und spaziert dann ganz entspannt zurück nach Hause (**mit den Fingern über den Rücken davon laufen**)

Die Konfetti Dusche

Bald ist Fasching und du freust dich schon riesig auf den Faschingsumzug (**mit der flachen Hand über den Rücken fahren**)

Und an Fasching darf das bunte Konfetti natürlich nicht fehlen (**mit den Fingerspitzen über den ganzen Rücken tippen**)

Schau mal was passiert! Genau über dir platzt eine große Konfetti Bombe und das bunte Papier rieselt auf dich herab (**den ganzen Körper und den Kopf mit den Fingerspitzen abtippen**)

Das sieht super aus! Du schüttelst dich ein wenig, um etwas Konfetti loszuwerden (**die Hände auf den Rücken legen und den Körper hin und her schütteln**)

Haha, das Konfetti klebt aber immer noch in deinen Haaren. Jetzt muss deine Mama es dir aus den Haaren ziehen (**einzelne Haarsträhnen zwischen die Finger nehmen und sanft ziehen – massiert die Kopfhaut angenehm**)



www.dietrauminsel.net und www.facebook.com/DieTrauminsel

Das war eine tolle Konfetti Dusche (**zum Schluss den Rücken von oben nach unten ausstreichen**)

Eine Frühlingsmassage für Kleine und Große Leute

Der lange und kalte Winter neigt sich dem Ende zu und die ersten warmen Sonnenstrahlen scheinen vom Himmel (**die Hände mehrmals kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen**)

Die ersten Blumen strecken ihre Köpfe aus der Erde der Sonne entgegen (**eine Blume mit langem Stiel auf den Rücken malen**)

Die Tiere erwachen aus ihrem Winterschlaf und laufen beschäftigt über die Wiesen und Felder (**mit der Hand über den ganzen Rücken laufen**)

Du entdeckst ein kleines Eichhörnchen, das sich fleißig seine Nüsse aus der Erde gräbt (**mit den Fingern auf dem Rücken „etwas ausgraben“**)

Die warme Frühlingssonne wärmt die Menschen und zaubert ihnen ein Lächeln ins Gesicht (**die Hände aneinander reiben und auf die Wangen des Massagepartners legen**)

Der Frühling ist eine tolle Jahreszeit (**den Rücken zum Abschluss sanft von oben nach unten ausstreichen**)

Karneval der Tiere

Die Tiere freuen sich schon riesig auf ihren Karnevalsumzug (**mit den Fäusten sanft auf den Rücken trommeln**)

Die Affen haben schon jede Menge Konfetti besorgt (**mit den Fingerspitzen auf den ganzen Rücken tippen**) und die Kängurus die Luftschlangen (**Schlangenlinien auf den Rücken malen**)

Die Hasen haben große Trommeln, mit denen sie eine tolle Melodie auf dem Umzug spielen (**einen einfachen Rhythmus auf den Rücken trommeln**)

Die Elefanten haben sich lustige Hüte aufgezeigt und rufen fröhlich „Toröö“ in die Menge (**über den Kopf streicheln, die Kopfhaut sanft massieren und dabei „Toröö“ rufen**)

Die Katzen haben sich ebenfalls ein tolles Kostüm angezogen und führen einen tollen Tanz auf (**mit den Fingern über den Rücken tanzen**)

Und ganz am Ende des Umzuges laufen die Giraffen, die jeden Menge Bonbons und Süßigkeiten verteilen (**mit dem Daumen kräftig auf den Rücken tippen**)

Im Anschluss an die Massage jedem Kind ein Bonbon in die Hand legen



Die Marienkäfer Willi und Billi

Willi und Billi sind zwei Marienkäfer mit vielen tollen Punkten auf dem Rücken und außerdem sind sie die besten Freunde (**mit dem Finger lauter kleine Punkte auf den Rücken malen**)

Sie fliegen gemeinsam durch die Natur oder krabbeln über den Boden der Wälder und Wiesen (**mit allen Fingern über den Rücken krabbeln und mit zwei Fingern über den Rücken „fliegen“**)

Gerne machen Sie auch mal ein entspanntes Päuschen auf einem großen Blatt und lassen sich die Sonne auf den Rücken scheinen (**die Hände mehrmals kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen**)

Oder sie krabbeln um die Wette, wenn sie etwas leckeres zu Essen entdeckt haben (**mit allen Fingern schnell über den Rücken krabbeln**)

Aber da Willi und Billi schließlich die besten Freunde sind, teilen sie sich alles was sie finden (**in der Mitte des Rückens eine Linie ziehen**)

Und jetzt teilen sie sich auch das große und gemütliche Blatt, auf dem sie sich nach ihren tollen Abenteuern ein wenig ausruhen (**beide Hände flach auf den Rücken legen und streicheln**)

Eine Blume entsteht

Eine Blumenzwiebel lag tief in der Erde, gut geschützt von dem Frost des Winters. **Die Hand zur Faust zusammenballen und mit etwas Druck auf den Rücken legen.**

Der kalte Winter ist aber nun langsam zu Ende und die Blumen beginnt zu keimen, ein kleiner Spross sucht sich seinen Weg durch die Erde zum Tageslicht. **Mit dem Finger eine Linie von unten nach oben auf den Rücken zeichnen.**

An der Erdoberfläche angekommen, wärmt die Sonne den kleinen Spross, sodass er jetzt gut wachsen kann, natürlich immer der Sonne entgegen. **Den Rücken kräftig von unten nach oben austreichen.**

Es wird immer wärmer draußen und die Blume bekommt nun ihre ersten Blätter, viele und lange grüne Blätter bilden sich aus dem Stiel heraus und wachsen alle in die gleiche Richtung, dem Licht entgegen. **Einen Stiel mit vielen Blättern auf den Rücken malen.**

Einige Zeit ist vergangen und die Blume hat all ihre Blätter ausgebildet, jetzt beginnt sie damit, ihre Blüte zu erschaffen – es entsteht eine kleine Knospe zwischen den Blättern. **Einen Stiel mit Blättern auf den Rücken malen und einen kleinen Punkt, die Knospe – mit dem Finger zwischen die Blätter tupfen.**



www.dietrauminsel.net und www.facebook.com/DieTrauminsel

Die Blätter der Blüte entwickeln sich und ihre wunderschöne Farbe. Jetzt öffnet sich die kleine Knospe, die Blütenblätter kommen heraus und die Blume blüht ganz wunderbar!

Eine Blume mit den Fingern auf den Rücken malen.