



## Mia – eine kleine Kätzchenmassage

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 ausstreichen**)

weitere Geschichten und Ideen unter: [www.facebook.com/DieTrauminsel](https://www.facebook.com/DieTrauminsel) und [www.dietrauminsel.net](http://www.dietrauminsel.net)