



2 Massagegeschichten zum Entspannen und Genießen – Im Winter

Eine kleine Wintermassage

Der Winter ist da. Draußen ist es schon ziemlich kalt und wir müssen uns warm anziehen (**Hände aneinander reiben, auf den Rücken, den Kopf und die Arme legen**)

Es hat auch schon ein wenig geschneit und draußen ist alles mit weißen Schneeflöckchen eingepudert (**mit den Fingerspitzen über den Rücken tippen**) Perfekt, um einen kleinen Schneemann zu bauen (**Schneemann auf den Rücken malen**)

Am Wochenende holen wir unseren Schlitten aus dem Keller, das wird super (**mit der flachen Hand von oben nach unten über den Rücken rutschen**)

Und Schlittschuhlaufen können wir auch (**mit den Fingern in Schlangenlinien über den Rücken fahren**)

Wir können ganz viel warmen Kakao trinken und es uns auf dem Sofa gemütlich machen (**den Rücken sanft streicheln und massieren**)

Und natürlich jede Menge Plätzchen backen (**lauter kleine Kreise auf den Rücken malen, den Rücken zum Schluss sanft ausstreichen**)

Der kleine Schneemann

Heute hat es den ganzen Tag geschneit (**mit allen Fingerspitzen über den Rücken tippen**)

Der kleine Schneemann Anton steht gemütlich auf der Wiese (**einen Schneemann auf den Rücken malen**) und träumt vor sich hin

Auf der Wiese toben ein paar Kinder, bewerfen sich fröhlich mit Schneebällen (**mit allen Fingern über den Rücken rennen**) und entdecken dann den Anton (**auf den Rücken tippen**)

Der kleine Schneemann braucht Gesellschaft, rufen die Kinder und fangen an, drei Schneekugeln zusammenzurollen (**drei Kugeln auf dem Rücken zusammenrollen**) die sie dann direkt neben Anton hinstellen

Anton freut sich riesig, er bekommt eine Schneefrau Freundin (**sanft mit der Faust auf den Rücken trommeln**) Die Kinder bauen die Schneefrau fertig und verpassen ihr noch die Augen, die Nase, den Mund und zwei Arme (**ein Gesicht auf den Rücken malen und über die Arme streichen**)

Fertig! Anton und seine Schneefrau Freundin Anna stehen jetzt gemeinsam auf der Wiese, genießen den Winter und freuen sich zusammen über jedes Schneeflöckchen, das vom Himmel fällt (**auf den Rücken tippen, dann zum Schluss sanft ausstreichen**)