

Die fröhlichen Meerestiere – Massagegeschichten zum Entspannen, Träumen und Genießen

Eine Muschelmassage

Du liegst ganz gemütlich am Strand an der Nordsee. Die Sonne strahlt vom Himmel und wärmt deinen Körper ganz angenehm **(die Hände kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen)**

Als du dich auf den Bauch gelegt hast, merkst du auf einmal, wie etwas über deinen Rücken läuft **(mit den Muscheln über den Rücken laufen)** Sind das etwa Muscheln **(die Muscheln auf den Rücken legen)**?

Es sind tatsächlich lauter kleine Muscheln, die auf deinem Rücken tanzen **(mit den Muscheln über den Rücken tanzen)** und dich dabei angenehm massieren **(mit den Muscheln den Rücken massieren)**

Die Muscheln tanzen fröhlich im Kreis **(mit den Muscheln im Kreis tanzen)** und legen sich dann auf deinen ganzen Rücken, um sich zu entspannen **(die Muscheln auf dem Rücken verteilen)** Spürst du wo sie liegen?

Nun verabschieden sich die kleinen Muscheln von dir und laufen gemütlich zurück zum Strand **(mit den Muscheln über den Rücken hinweg laufen)**

Du winkst den Muscheln fröhlich hinterher **(mit der flachen Hand über den Rücken wischen)**

Die kleine Krabbe Willi

Die kleine Krabbe Willi spaziert gemütlich am Strand entlang **(mit allen Fingerspitzen über den Rücken laufen)**

Die Sonne scheint warm vom Himmel **(die Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen)** und Willi sucht sich ein schönes Plätzchen auf einem Stein zum Sonnenbaden **(den Rücken sanft massieren)**

Willi sieht von weitem seine Freundin Anna, die kleine Qualle und läuft schnell zu ihr **(mit allen Fingerspitzen schnell über den Rücken laufen)**

Die beiden begrüßen sich fröhlich **(auf den Rücken trommeln)** und planschen dann zusammen im Meer, denn ihnen ist es ziemlich warm geworden **(mit den Fingerspitzen auf den ganzen Rücken tippen)**



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

Als die Sonne langsam unter geht, verabschieden sich die beiden voneinander, Anna schwimmt zurück in ihr Quallenhaus im Meer (**mit der Hand über den Rücken wischen**) und Willi läuft entspannt in sein Krabbenhaus am Strand (**mit allen Fingerspitzen über den Rücken laufen**)

Dort angekommen macht er es sich gemütlich (**den Rücken massieren**) und schaut der Sonne beim Untergehen zu, bevor er einschläft (**den Rücken sanft ausstreichen**)

Die kleine Qualle Anna

An einem schönen Tag schwimmt die kleine Qualle Anna fröhlich durch die Nordsee (**mit der Faust über den Rücken kreisen**)

Unterwegs trifft sie viele von ihren lieben Freunden, die kleinen bunten Fische (**lauter kleine Fische auf den Rücken malen**) und die hübschen Muscheln (**mit der flachen Hand auf den Rücken drücken**)

Sie begrüßen sich fröhlich und schwimmen ein kleines Stück um die Wette (**parallel mit den Fingern über den Rücken „schwimmen“**) dabei kommt eine große Welle (**mit der Hand sanft auf den Rücken klatschen**) die Anna an den Strand spült (**mit der flachen Hand über den Rücken wischen**)

Anna liegt jetzt am Strand, viele Menschen sind unterwegs, die alle vorsichtig um sie herum laufen (**mit den Fingerspitzen über den Rücken laufen und „ausweichen“**)

In der Sonne wird es Anna aber ziemlich heiß (**die Hände kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen**), deswegen wartet sie auf die nächste Welle und lässt sich zurück in die Nordsee treiben (**mit der flachen Hand von unten nach oben über den Rücken wischen**)

Und da es schon ziemlich spät geworden ist, schwimmt sie entspannt zurück zu ihrer Familie (**den Rücken zum Schluss sanft ausstreichen**)

Das kleine Seepferdchen Lilly

Das kleine Seepferdchen Lilly schwimmt fröhlich durch das Meer (**mit dem Finger in Schlangenlinien über den Rücken streichen**)

Lilly schwimmt zwischen vielen Meeresblumen und Algen hindurch (**die Handkante auf den Rücken legen und nach außen schieben**) und trifft ihre Freundin, die kleine Muschel Lotta



Lilly setzt sich zu Lotta auf den weichen Sandboden im Meer (**mit der flachen Hand auf den Rücken drücken**) und gemeinsam entspannen sie sich (**den Rücken sanft massieren**)

Lilly hat nun mächtig Hunger bekommen und knabbert ein paar Algen (**sanft und mehrfach in den Rücken zwicken**) Sie verabschiedet sich von Lotta (**sanft auf den Rücken trommeln**) und schwimmt zurück nach Hause

Zu Hause wartet die Seepferdchen Familie schon auf Lilly (**lauter kleine Schlangenlinien auf den Rücken malen**)

Und als Lilly zu Hause angekommen ist, machen sie es sich zusammen gemütlich (**den Rücken zum Schluss sanft ausstreichen**)

Die kleine Muschel Lotta

Die kleine Muschel Lotta liegt ganz entspannt auf dem Meeresboden und träumt vor sich hin (**sanft über den ganzen Rücken streicheln**)

Heute scheint die Sonne ganz warm vom Himmel und das Meereswasser ist auch schön warm geworden, Lotta fühlt sich pudelwohl (**die Hände kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen**)

Leo, der kleine Fisch und beste Freund von Lotta kommt sie besuchen (**sanft auf den Rücken trommeln**) und gemeinsam schwimmen sie in Richtung Strand (**mit der flachen Hand über den Rücken „schwimmen“**)

Am Strand ist jede Menge los, die Kinder suchen Muscheln (**mit der Fingerspitze auf den Rücken tippen**) und die Erwachsenen gehen spazieren (**mit den Fingern über den Rücken laufen**)

Lotta und Leo lassen sich noch entspannt im Wasser treiben und schwimmen dann zurück ins Meer (**mit der flachen Hand über den Rücken „schwimmen“**)

Leo verabschiedet sich von Lotta (**auf den Rücken drücken**) und Lotta macht es sich wieder im Sand gemütlich. Es ist schon spät geworden und Lotta schläft langsam zufrieden ein (**den Rücken zum Schluss sanft ausstreichen**)

Der kleine Fisch Leo

Der kleine Fisch Leo schwimmt fröhlich durch das Meer (**mit der flachen Hand über den Rücken „schwimmen“**)

Er schwimmt vorbei an vielen, tollen Meeresblumen (**lauter kleine Blumen auf den Rücken malen**) und entdeckt etwas weiter laute Fische, die sich versammeln (**lauter kleine Fische auf den Rücken malen**)



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

Heute findet das große Fisch Wettrennen statt (**sanft auf den Rücken trommeln**), da kommt Leo ja genau richtig. Er schwimmt zu den anderen Fischen an die Startlinie und schon geht es los (**in die Hände klatschen**)

Leo rast los (**mit der flachen Hand schnell über den Rücken „schwimmen“**) die Fische sind alle ganz schön schnell, aber Leo gibt nochmal richtig Gas (**schnell über den Rücken „schwimmen“**)

Dort vorne ist die Ziellinie, Leo macht sich lang (**die flachen Hände auf den Rücken legen und sanft auseinanderziehen**) und hat gewonnen (**sanft auf den Rücken trommeln und klatschen**) Er bekommt die Sieger Fisch Krone aufgesetzt (**sanft den Kopf kraulen**) und freut sich riesig

Jetzt muss er aber schnell zurück nach Hause schwimmen, seine Mama wartet bestimmt schon mit dem Essen auf ihn (**den Rücken zum Schluss sanft ausstreichen**)

Die kleine Schildkröte Willi

Die kleine Wasser Schildkröte Willi spaziert ganz entspannt am Strand entlang (**mit den Fingerspitzen langsam und mit Druck über den Rücken laufen**)

Die Sonne scheint am Himmel und strahlt Willi warm auf den Rücken (**die Hände kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen**)

Jetzt braucht Willi eine kleine Abkühlung, es ist ihm ziemlich heiß geworden (**die Hände nochmal kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen**) Er läuft ins Meer hinein (**über den Rücken laufen**) und badet eine Runde (**mit den Fingerspitzen auf den ganzen Rücken tippen**)

Im Wasser trifft Willi seinen Freund Karl, den kleinen Seestern (**einen Stern auf den Rücken malen**)

Willi und Karl baden zusammen (**mit den Fingerspitzen auf den ganzen Körper tippen**) und haben jede Menge Spaß (**auf den Rücken trommeln**)

Jetzt verabschieden sich die beiden voneinander und Willi schwimmt zurück an den Strand, an dem ein leckeres Abendbrot auf ihn wartet (**den Rücken zum Schluss sanft ausstreichen**)