

## Waldgeschichten zum Entspannen, Träumen und Genießen

### Massagegeschichten für Kinder im Alter von 4-8 Jahren

#### Die kleine Waldfee Emma

Heute ist ein schöner Tag, die Sonne strahlt warm vom Himmel (**die Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen**). Die kleine Waldfee Emma fliegt fröhlich aus ihrem Baumhaus durch den Wald (**mit dem Finger über den Rücken „fliegen“**)

Emma wohnt zusammen mit ihrer Feen Familie in einem großen, tollen Baumhaus (**einen Baum und ein Haus auf den Rücken malen**) ganz oben im Wald

Unterwegs trifft Emma ihre Freundinnen, sie tanzen fröhlich zusammen durch die Luft (**mit allen Fingern über den Rücken tanzen**) und zaubern dann mit ihren Zauberstäben bunte Blumen in die Luft (**Blumen auf den Rücken malen**)

Die Freundinnen verabschieden sich und Emma fliegt weiter durch den Wald. Sie trifft die Rehe, die gemütlich auf dem Waldboden liegen und sich entspannen (**über den Rücken streicheln**)

Und direkt daneben sitzen die Kaninchen beim Mittagessen (**sanft in den Rücken zwicken**) Da fällt Emma auf, dass sie auch einen Bären Hunger hat (**mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippen**)

Sie fliegt zurück nach Hause ins Baumhaus (**Baum und Haus auf den Rücken malen**) Dort wartet ihre Familie schon mit einem leckeren Feen Mittagessen auf Sie (**den Rücken zum Schluss sanft ausstreichen**)

#### Der kleine Waldgeist Anton

Der kleine Waldgeist Anton liegt gemütlich in seinem Bett (**über den Rücken und die Arme streicheln**) Es ist früh am Morgen, die Sonne scheint durch die Bäume hindurch und kitzelt ihn an der Nase (**an der Nase kitzeln**)

Anton steht auf und streckt sich erstmal kräftig (**an den Armen und Beinen ziehen**) Im Wald sind auch schon die ersten Tiere wach (**mit allen Fingerspitzen auf den Rücken tippen**)

Der kleine Waldgeist spaziert los und pflückt sich ein paar leckere Waldbeeren zum Frühstück (**über den Rücken laufen und sanft mit zwei Fingern zupfen**)

Unterwegs trifft Anton seine kleinen Geisterfreunde, zusammen pflücken sie jede Menge Waldbeeren (**sanft am Rücken zupfen**), die sie dann natürlich auch weg mampfen (**sanft in den Rücken zwicken**)

Nach dem leckeren Beerenfrühstück verabschieden sich die kleinen Waldgeister erstmal und verabreden sich für heute Nacht, dann ist nämlich Waldgeisterstunde (**sanft auf den Rücken trommeln**)

Auf dem Weg nach Hause freut Anton sich schon riesig (**auf den Rücken klatschen**), er sammelt noch ein paar Pilze vom Waldboden und legt sich dann gemütlich in die Sonne (**den Rücken zum Schluss sanft ausstreichen**)

## Waldgeister-Stunde

Heute ist Waldgeister Stunde! Der kleine Waldgeist Anton ist schon ganz aufgeregt (**sanft auf den Rücken trommeln**) und kann es kaum erwarten, bis die Sonne untergegangen ist (**mit der flachen Hand von oben nach unten über den Rücken wischen**)

Endlich ist es soweit, im Wald ist es dunkel und alle Waldbewohner haben es sich in ihren Häuschen gemütlich gemacht (**den Rücken sanft massieren**)

Anton geht nach draußen und da ist auch schon jede Menge los (**mit allen Fingern über den Rücken laufen**) Die kleinen Waldgeister fliegen fröhlich durch die Luft, um die Bäume herum (**mit beiden Händen über den Rücken fliegen**) oder tanzen auf dem Waldboden um das Feuer herum (**mit den Fingerspitzen auf dem Rücken tanzen**)

Anton fliegt mit seinen Waldgeister Freunden im Wald herum, winkt den Nachteulen zu und tanzt durch die Luft (**mit den Fingerspitzen auf dem Rücken tanzen**)

Die Eulen rufen jetzt aber ganz laut durch den Wald und das heißt: Die Waldgeister Stunde ist zu Ende (**sanft auf den Rücken klatschen**) Alle Waldgeister fliegen und laufen zurück in ihre Häuschen (**mit den Fingern über den Rücken hinweg laufen**)

Der kleine Waldgeist Anton geht jetzt auch wieder nach Hause, legt sich in sein warmes Bettchen und schläft gemütlich ein. Das war eine tolle Geisterstunde (**den Rücken ausstreichen**)

## Benny. der Baum im Wald

Der große Baum Benny steht schon seit vielen vielen Jahren im Wald an der gleichen Stelle. Benny ist eine Eiche, mit einem dicken Stamm (**einen dicken Stamm auf den Rücken malen**), vielen Ästen und Blättern (**Äste und Blätter auf den Stamm malen**)

Benny ist gerade wach geworden und wundert sich, was ihn denn so kitzelt (**das Kind sanft kitzeln**) Die kleinen Amseln sind schon auf seinem Ast gelandet, wuseln wild umher und bauen ihr Nest (**mit allen Fingern über den Arm laufen und den Arm massieren**)

Der kleine Specht ist auch schon gelandet und klopft fleißig gegen Benny Stamm (**mit dem Finger intensiv auf den Rücken klopfen**)



Heute ist ein ziemlich heißer Tag und Benny ist es ganz schön warm **(die Hände kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen)** Zum Glück weht ein Wind durch den Wald, Benny fühlt sich ganz erfrischt **(über den Rücken pusten)**

Im Laufe des Tages bekommt Benny noch viel mehr Besuch, das kleine Eichhörnchen hüpf von Ast zu Ast und macht es sich auf einem besonders dicken gemütlich **(über die Arme hüpfen und den Rücken massieren)** und auch die kleinen Käfer krabbeln vergnügt auf Benny umher **(mit allen Fingern über den Rücken krabbeln)**

Jetzt aber geht die Sonne unter und die Tiere im Wald schlafen langsam gemütlich ein. Benny wünscht den Tieren eine gute Nacht und freut sich, sie morgen wiederzusehen **(den Rücken sanft ausstreichen)**

### Der kleine Specht

Der kleine Specht ist heute schon früh aufgestanden und fliegt durch den Wald **(mit der flachen Hand über den Rücken fliegen)**

An seinem Lieblingsbaum angekommen, futtert er erstmal ein paar leckere Nüsse **(mit der Fingerspitze auf den Rücken tippen)** Der kleine Specht vermisst seine Freundin, sie sind verabredet, aber er kann sie nirgendwo sehen **(mit der Hand über die Stirn streicheln)**

Also klopft der kleine Specht fleißig gegen den Baum **(mit dem Finger kräftig auf den Rücken klopfen)** So lange, bis seine kleine Specht Freundin angeflattert kommt **(weiter auf den Rücken klopfen, dann die flache Hand auf den Rücken legen)**

Der kleine Specht freut sich riesig, seine Freundin zu sehen und gemeinsam fliegen sie eine große Runde durch den Wald **(mit beiden Händen über den Rücken fliegen)**

Und dann setzen sie sich auf einen schönen Ast und sonnen sich **(die Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen)** solange bis die Sonne untergeht **(von oben nach unten über den Rücken wischen)**

Die kleinen Specht Freunde geben sich zum Abschied ein Küsschen **(die Wange streicheln)** und fliegen dann zurück nach Hause in ihr Vogelhäuschen **(den Rücken zum Schluss ausstreichen)**

### Die kleinen Waldkäfer

Die kleinen Waldkäfer sind heute morgen schon früh aufgestanden, sie haben nämlich viel zu tun: Sie müssen sich ein neues Haus bauen **(ein Haus auf den Rücken malen)**

Sie krabbeln fröhlich und fleißig über den Waldboden und sammeln jede Menge Äste, Moos und Steinchen für ihr Haus **(mit allen Fingern über den Rücken krabbeln)**

Die Waldkäfer treffen sich dann an einem besonders schönen Platz im Wald und fangen an zu bauen **(den Rücken massieren und abwechselnd mit den Fingerspitzen tippen)**



Das ist ganz schön anstrengend aber die kleinen Waldkäfer haben es fast geschafft (**auf den Rücken trommeln**)

Fertig! Das Waldkäfer Haus sieht toll aus (**ein Haus auf den Rücken malen**) und die kleinen Waldkäfer feiern eine fröhliche Einweihungsparty (**mit den Fingern über den Rücken tanzen**)

Jetzt fallen die kleinen Waldkäfer entspannt und glücklich in ihr neues Bett und schlafen direkt ein (**den Rücken sanft ausstreichen**)

### Das Vogelhaus im Wald

Hoch oben im Wald hängt ein großes Vogelhaus (**ein Haus auf den Rücken malen**) mit vielen bunten Fenstern und einem großen Tor

Viele Vögel aus dem Wald treffen sich hier (**mit allen Fingern über den Rücken laufen**) Sie singen (**Klavier auf dem Rücken spielen**), spielen (**auf den Rücken trommeln**) und entspannen (**den Rücken streicheln**) hier gemeinsam

Die kleinen Amseln spielen Vogel Fußball (**mit der Faust über den Rücken rollen**) Die Meisen singen im Vogel Chor (**Klavier auf dem Rücken spielen und ein Lied singen**) und der alte Specht Opa liegt in der Hängematte und entspannt sich (**den Rücken streicheln**)

Und am Abend gibt es im Vogelhaus auch immer etwas leckeres zu Essen, Waldbeeren stehen heute auf dem Tisch (**lauter kleine Kreise auf den Rücken malen**)

Nach dem Essen fliegen die Vögel noch eine große Runde durch den Wald und machen sich dann auf den Weg nach Hause (**mit der flachen Hand über den Rücken kreisen**)

Morgen treffen sich die Vögel wieder im Vogelhaus, die Großen und die Kleinen (**kleine und große Strichmännchen auf den Rücken malen**) und freuen sich auf einen schönen Tag (**den Rücken ausstreichen**)

### Die kleinen Waldlichter

Heute war ein sehr heißer Tag (**die Hände kräftig aneinander reiben und auf den Rücken legen**) Die Sonne geht langsam unter (**über den Rücken wischen**) und die Tiere gehen langsam alle schlafen

Die kleinen Waldlichter kommen langsam aus ihrem Versteck (**mit allen Fingern über den Rücken laufen**) Tagsüber schlafen sie nämlich (**über den Rücken streicheln**) und nachts tanzen und strahlen sie im dunklen Wald

Lauter kleine und kugelrunde Lichter strahlen jetzt im Wald in der Luft und tanzen fröhlich zwischen den Bäumen umher **(mit den Fingerspitzen auf den ganzen Rücken tippen und tanzen)**

Die kleinen Waldlichter leuchten den Tieren, die nachts im Wald aktiv sind den Weg **(den Rücken sanft massieren)** Die Eulen und die Fledermäuse freuen sich sehr darüber **(weiter massieren)**

Die kleinen Waldlichter fliegen noch eine ganze Weile durch den Wald **(mit den Fingerspitzen auf den Rücken tippen)** und winken dem Mond zu **(mit der flachen Hand über den Rücken wischen)**

Langsam geht die Sonne wieder auf, die kleinen Waldlichter fliegen zurück in ihr Versteck **(flache Hand mit Druck auf den Rücken legen)** und ein neuer Tag beginnt im wunderbaren Wald **(den Rücken sanft ausstreichen)**

## Tiere im Wald

Ein neuer Tag beginnt im Wald und die Tiere werden langsam alle wach **(auf den ganzen Rücken trommeln)**

Die Eichhörnchen sitzen bei Frühstück und futtern fröhlich jede Menge Nüsse **(sanft in den Rücken zwicken)** Die Hasen wohnen direkt nebenan und mümmeln ihren Löwenzahn **(den Rücken streicheln)**

Die kleinen Waldameisen sind schon fleißig damit beschäftigt, ihr neues Haus zu bauen **(mit den Fingern über den Rücken krabbeln, ein Haus malen)**

Die Waldkäfer pflücken jede Menge Waldbeeren für ihr Mittagessen **(über den Rücken krabbeln)** Die Rehe helfen ihnen dabei **(sanft in den Rücken zwicken)**

Die Füchse spazieren entspannt durch den Wald und legen sich auf eine schöne Wiese zum entspannen **(den Rücken massieren und streicheln)**

Und die Wildschweine baden glücklich im großen Teich im Wald **(mit allen Fingern auf den Rücken tippen)**