



Um die Entspannung zu erhöhen, macht Musik (QR – Code) an. Auch Kerzen und Düfte machen eine tolle Stimmung!



Nach einem aufregenden Lern- und Spieletag haben wir heute einen entspannten Abschluss gehabt. Mit Musik, Decken und Polster haben wir eine Massage (auf Englisch) genossen. Ihr könnt das gerne zuhause nachmachen. Macht es euch zu zweit gemütlich. Abwechselnd ist immer einer der/die Masseur*in oder der/die Genießer*in! Denkt dabei an das Wetter und wie unterschiedlich es sein kann. Einfach eine kleine Geschichte erfinden und passende Massagebewegungen am Rücken dazu machen. Oder diese Anleitung verwenden:

Es scheint die Sonne

Zuerst werden unsere Hände warm gerieben,
danach diese auf den Rücken legen

Die Wolken kommen

mit den Händen auf dem Rücken langsam reiben

Es fängt zu regnen an

mit den Fingerspitzen auf den Rücken klopfen

Es regnet stärker

auf dem Rücken stärker mit den Fingern klopfen

Auf einmal kommen Blitze

Zickzack auf dem Rücken malen

Donner ertönt übers Land

Mit den Fäusten leicht trommeln

Doch der Wind pustet alle Wolken weg

Pusten und dabei über den Rücken streichen

Der Regen wird weniger

Die Regentropfen mit den Fingerspitzen weniger werden lassen

Und da ist sie auch schon, die Sonne scheint wieder

Wieder werden unsere Hände warm gerieben,
danach diese auf den Rücken legen