

Lasst euch von jemanden, den ihr gerne habt, eine entspannende Rückenmassage geben oder massiert euch gegenseitig. Viel Spaß. 😊



Pizza backen

Heute gibt es Pizza! Wir backen die Pizza natürlich selbst, los geht`s:

Zuerst müssen wir unseren Tisch sauber machen.

Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.

Dann bestreuen den Tisch mit ein wenig Mehl, damit der Teig nachher nicht festklebt.

Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.

.Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal durchkneten, damit er später auch schön fluffig wird. Mit den Händen über den Rücken kneten.

Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.

Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.

So, und nun können wir die Pizza mit unseren Lieblingszutaten belegen, damit sie später auch gut schmeckt!

Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben. Mit den Fäusten sanft auf den Rücken drücken.

Dann kommt die Salami und der Schinken. Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.

Ein paar Pilze. Mit dem Daumen auf den Rücken drücken.

Der Käse darf zum Schluss natürlich nicht fehlen.

Mit den Fingerspitzen schnell über den Rücken klopfen.

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben.

Mit den Händen über den Rücken schieben.

Im Ofen wird die Pizza schön knusprig durchgebacken.

Die Hände mehrmals aneinander reiben und auf den Rücken legen.

Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können. Und jetzt essen! Sanft den Rücken kneifen.



Eine wärmende Frühlingsmassage

Endlich ist der Frühling da! Die Sonne scheint vom Himmel. **Die Hände aneinander reiben und dann auf den Rücken legen**

Die Kinder spielen fröhlich auf der grünen Wiese. **Mit den Fingern über den Rücken „rennen“**

Auch die Tiere sind aus ihrem Winterschlaf erwacht. Der kleine Käfer Krabbel krabbelt gemütlich über das Gras. **Mit den Fingern langsam über den Rücken krabbeln**

Er trifft die kleine Schnecke Anna, die sich in der Sonne wärmt und fröhlich über die Wiese kriecht. **Die Hände aneinander reiben, auf den Rücken legen und dann über den Rücken kriechen**

Ein leichter Wind bläst über die Wiese. **Mit den Händen sanft über den Rücken streichen**

Die kleine Biene Maja fliegt gut gelaunt von Blüte zu Blüte. **Mit einem Finger über den Rücken fliegen**

Die Spinne Erna hat Lust auf einen Spaziergang und springt vergnügt von Grashalm zu Grashalm. **Mit zwei Fingern über den Rücken hüpfen**

Krabbel, Anna und Erna legen sich jetzt entspannt unter einen Baum und machen ein kleines Mittagsschläfchen. **Zur Mitte des Rückens krabbeln, kriechen und hüpfen. Den Rücken dann sanft von oben nach unten austreichen**

- Mehr davon gibt's unter:

<https://dietrauminsel.net/massagegeschichten/> -