

Wohlfühlmassage



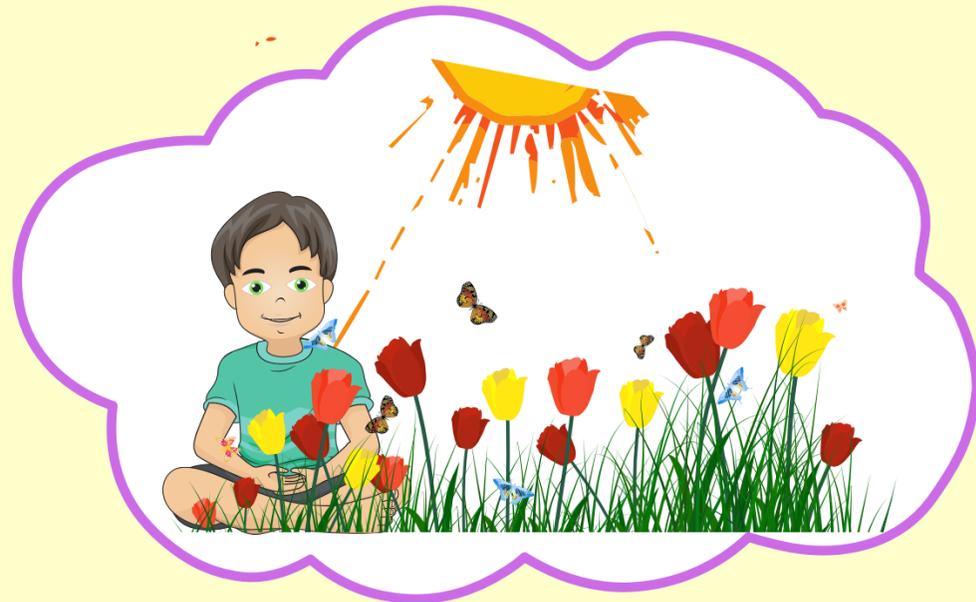


Setz dich bequem hin.

Schließe deine Augen.

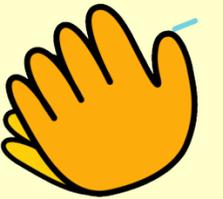
Stell' dir vor, dass du auf einer
wunderschönen
Frühlingswiese bist.





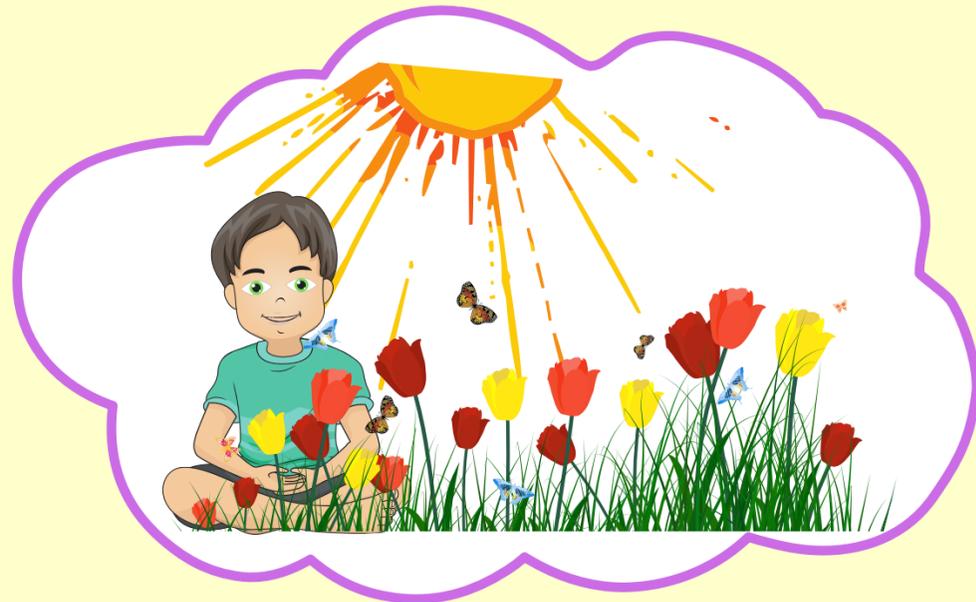
Jetzt erreicht dich
ein warmer
Sonnenstrahl.

Hände schnell aneinander reiben



*mit warmen Händen auf dem Rücken von
oben nach unten streichen*

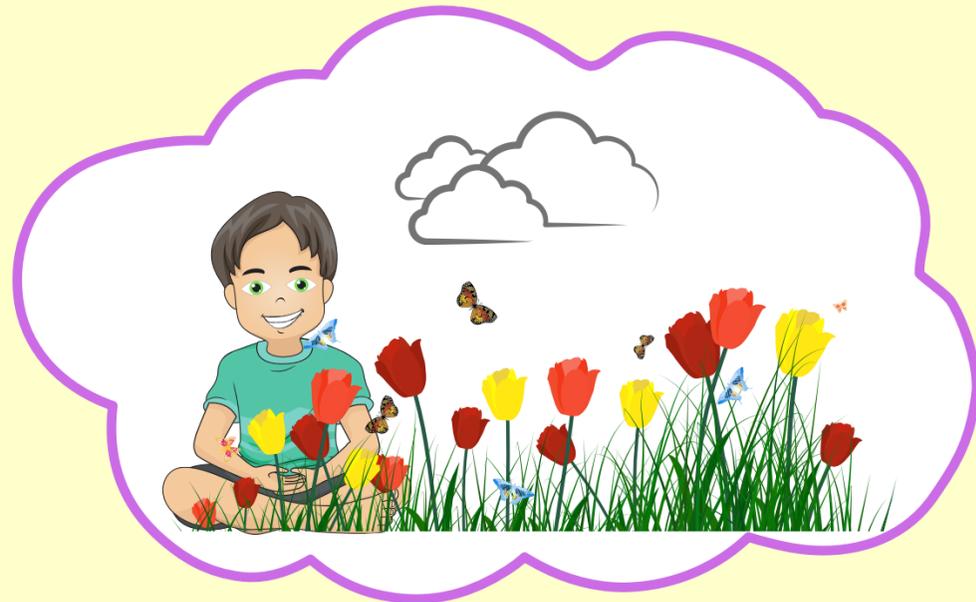




Es erreichen dich
**viele warme
Sonnenstrahlen.**

*mit warmen Händen auf dem Rücken
mehrmals von oben nach unten streichen*

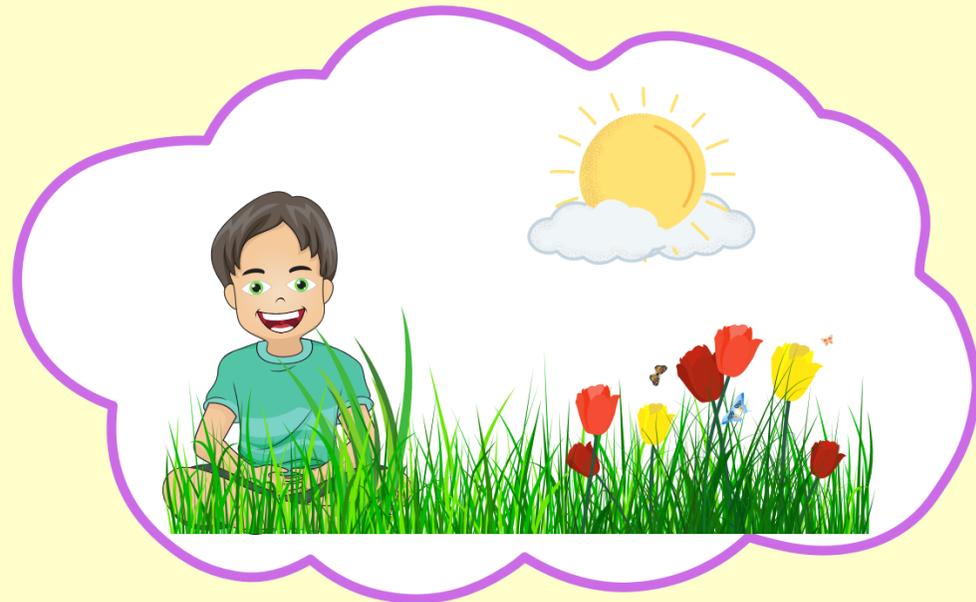




Nun ziehen am Himmel
weiche
Wolken vorüber.

*mit dem Zeigefinger Wolken
auf den Rücken malen*

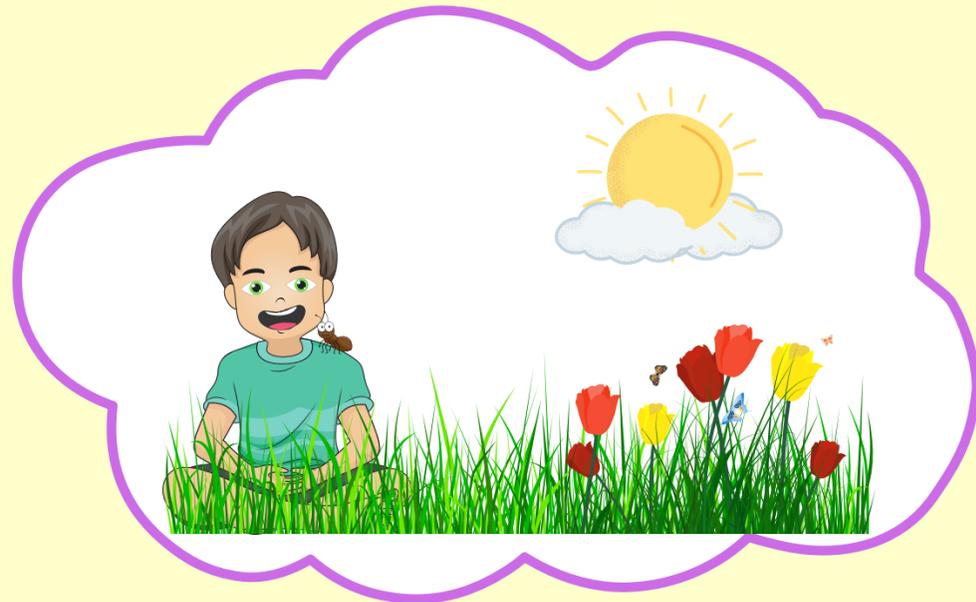




**Grashalme kitzeln dich
zart
am Hals.**

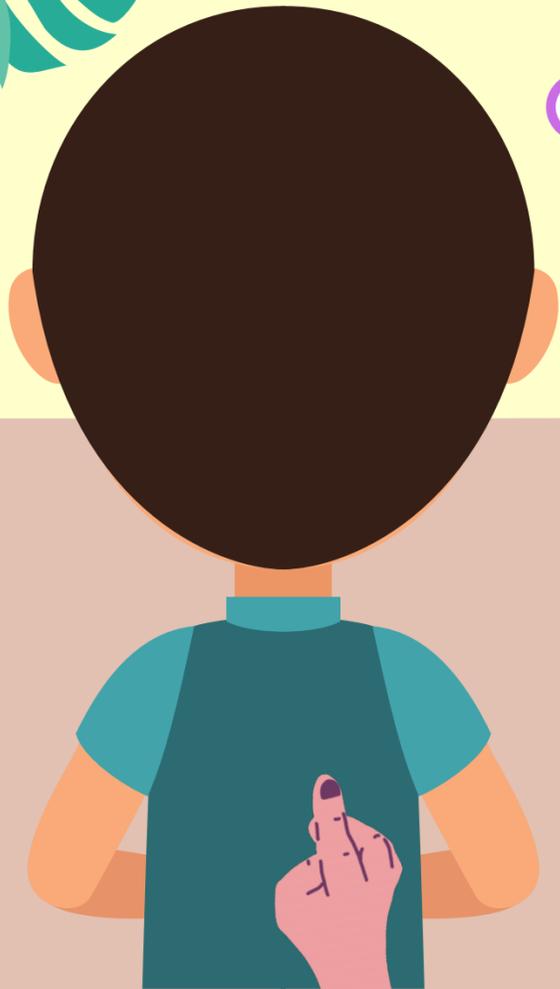
*mit dem Zeigefinger Hals und Nacken
leicht kitzeln*

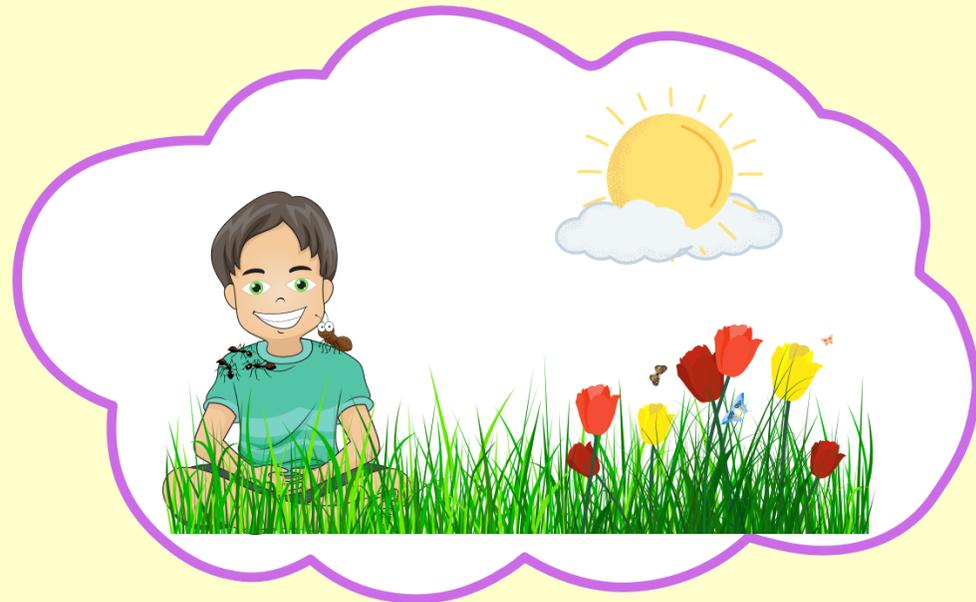




**Eine Ameise krabbelt
vorsichtig
über deinen Rücken.**

*mit dem Zeigefinger und Mittelfinger
über den Rücken laufen*

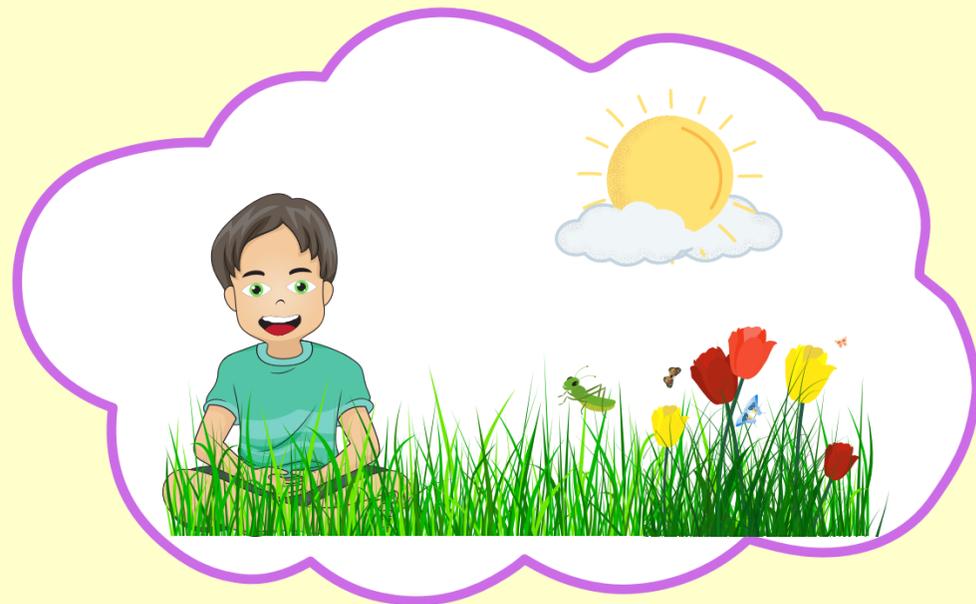




Eine ganze Ameisenfamilie rennt
schnell
über deinen Rücken.

*mit den Fingern schnell
über den Rücken laufen*

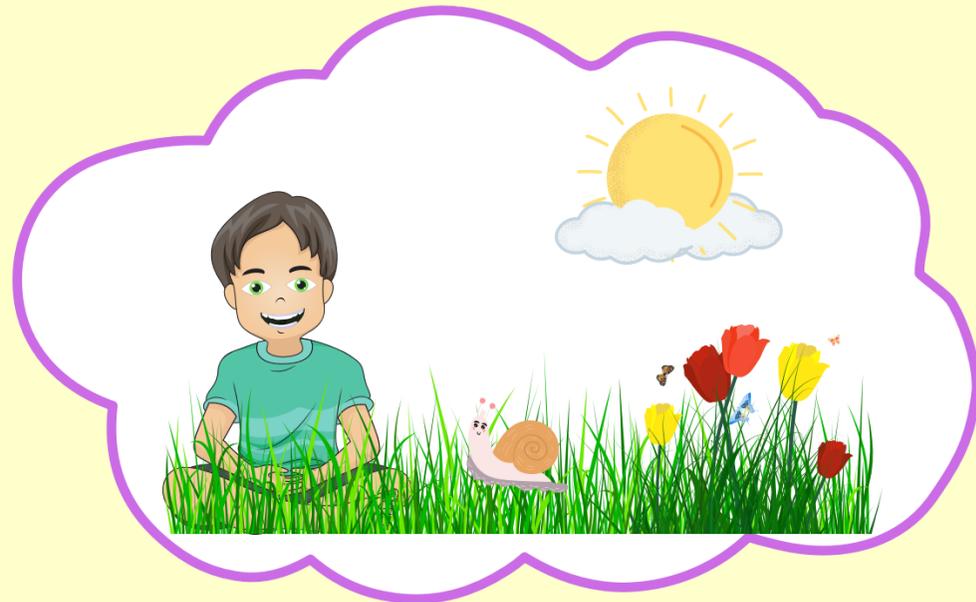




Plötzlich hüpft ein Grashüpfer ganz
hoch
von Halm zu Halm.

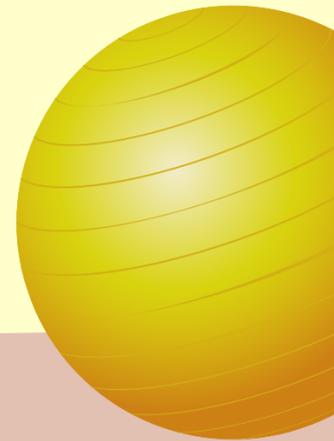
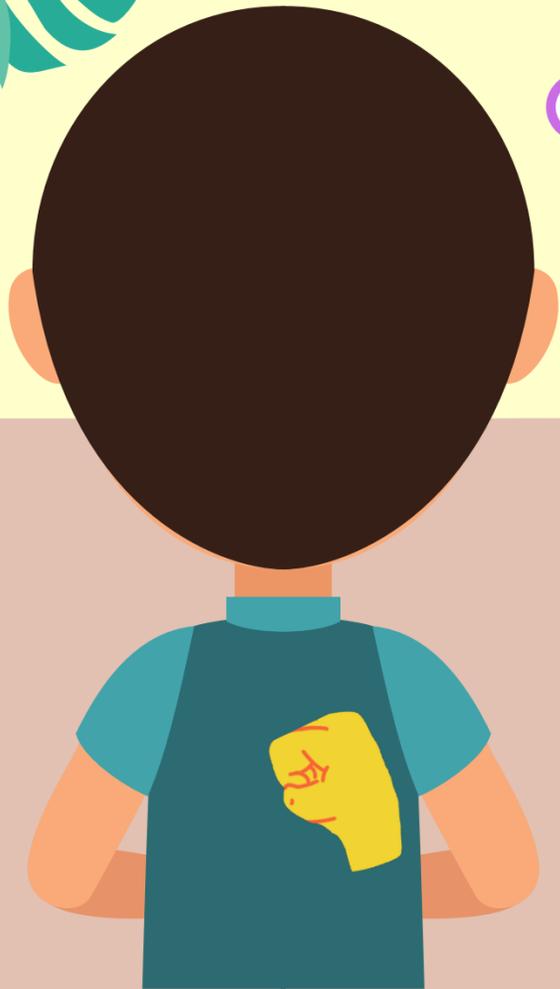
mit dem Finger auf dem Rücken tippen

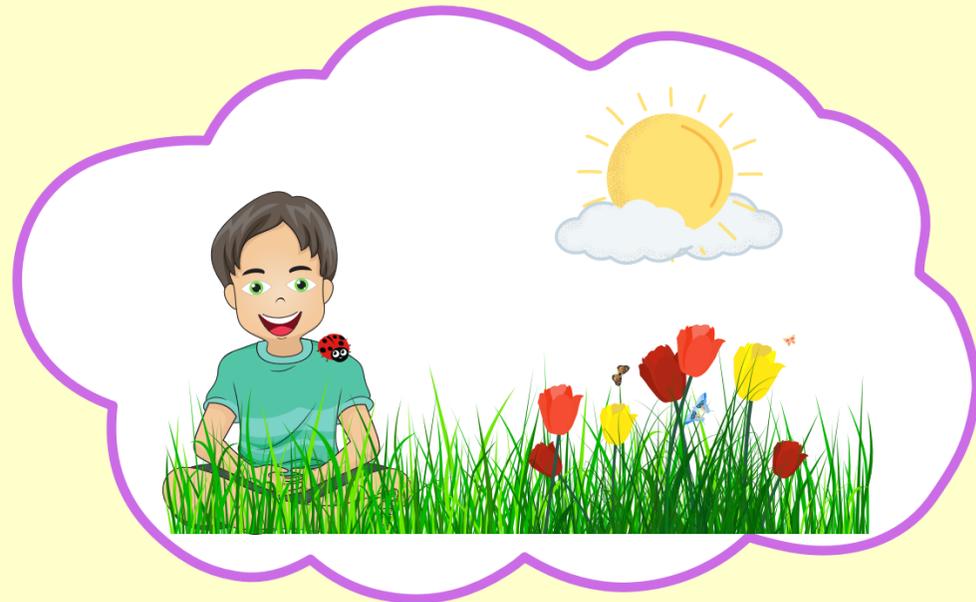




Jetzt kriecht eine Schnecke
ganz langsam
über die Wiese.

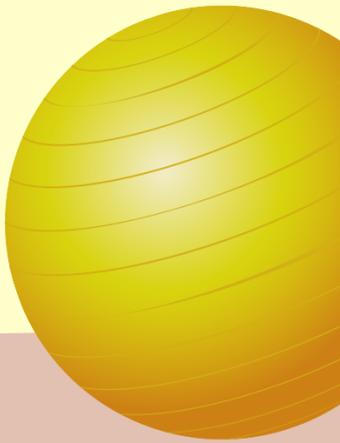
*die Faust vorsichtig über
den Rücken gleiten lassen*

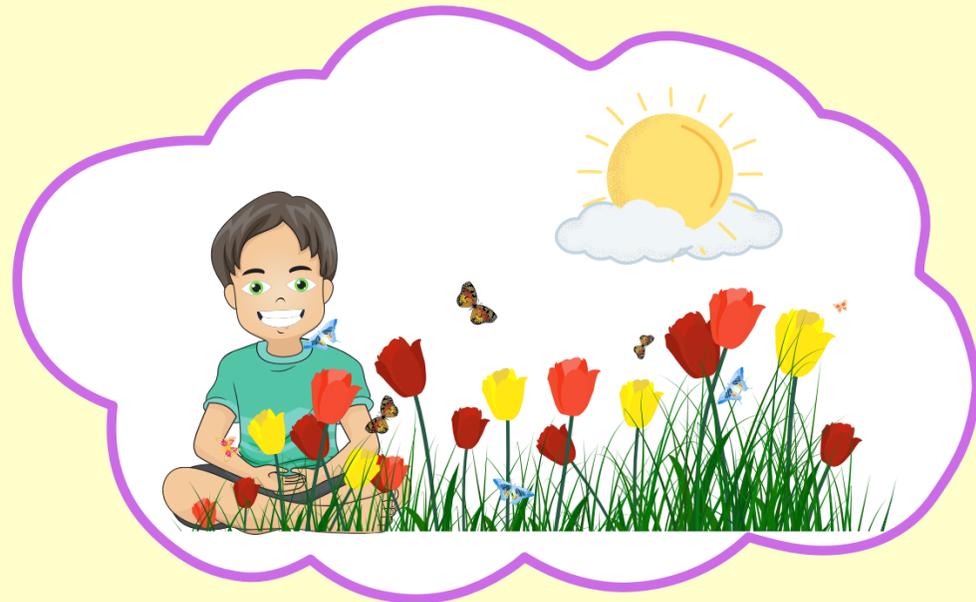




Ein hübscher Marienkäfer landet
sacht
auf deiner Schulter.

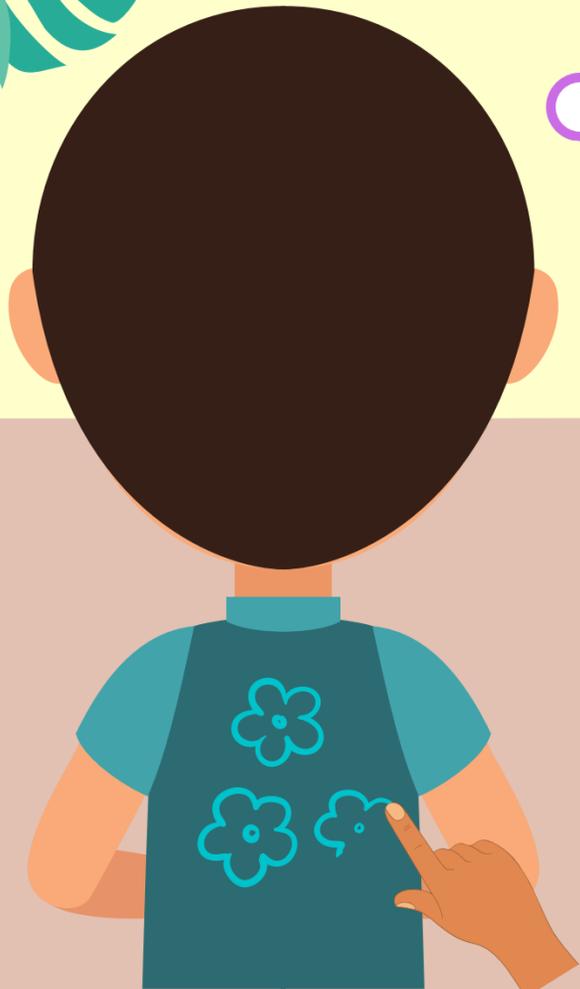
*mit dem Zeigefinger
auf die Schulter tippen*

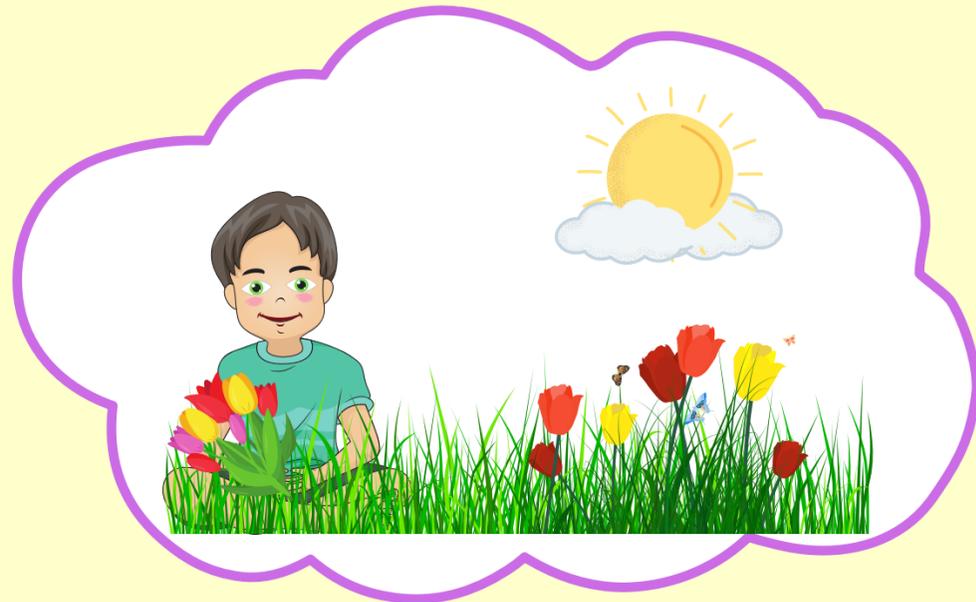




**Die Wiese ist voll von
wunderschönen
und duftenden Blumen.**

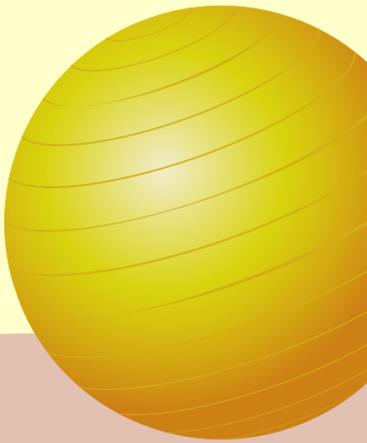
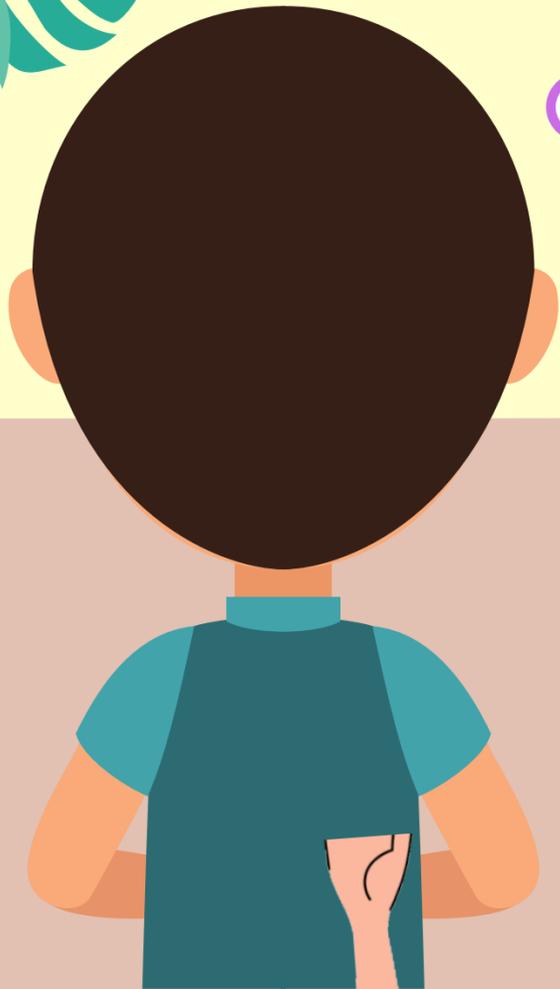
*mit dem Zeigefinger Blumen
auf den Rücken malen*





Ich pflücke dir noch kurz vor Schluss einen
**prächtigen
Blumenstrauß.**

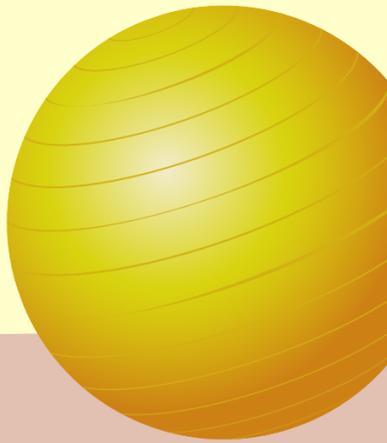
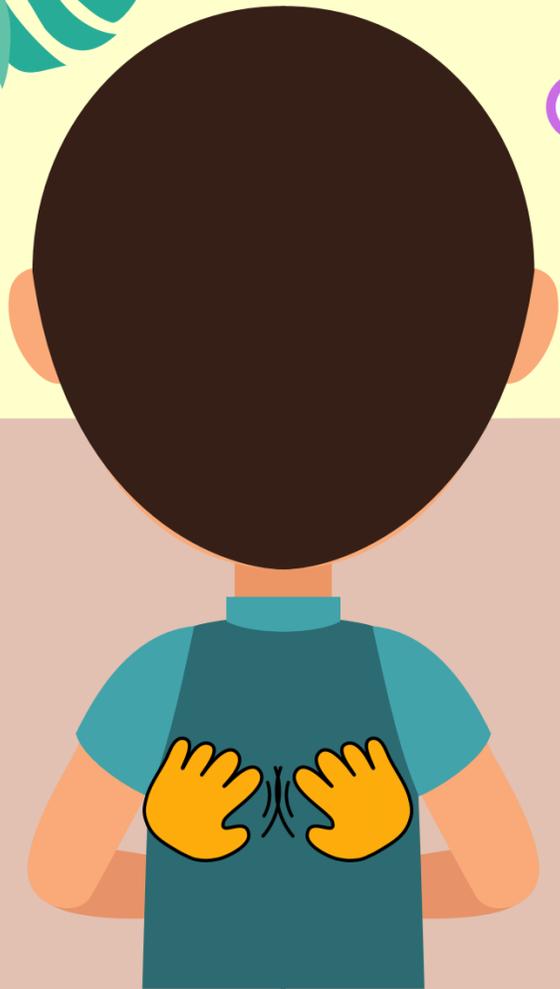
*mit den Fingern auf
dem Rücken greifen*





Zum Abschluss scheint die Sonne noch einmal
ganz warm
auf deinen Rücken.

*mit den Händen über
den Rücken streichen*





ZUSAMMENSPIEL

gemeinsam mehr erreichen



RAA
HOYERSWERDA
OSTSACHSEN
Regionale Arbeitsstelle für
Bildung, Demokratie
und Lebensperspektiven e.V.

RAA
SACHSEN
Regionale Arbeitsstellen für
Bildung, Integration
und Demokratie Sachsen e.V.

Musik (kostenlos und gemafrei):
<https://www.musicfox.com>



Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

