

Hier unsere Idee:

Ihr könnt euch mal gegenseitig massieren.

Bei einer Partnermassage könnt Ihr entspannen und gleichzeitig lernen dem anderen etwas Gutes zu tun.

Einer legt sich bequem bäuchlings auf den Boden, der andere kniet daneben und massiert über die gesamte Körperlänge, beginnend am Rücken bis hin zu den Füßen.

Unsere Massagegeschichte heißt: „Von Regen und Sonnenschein“

„Die Sonne scheint warm vom Himmel herab und wärmt deinen Körper“

Mit flachen Händen und leichtem Druck vorsichtig über den Körper streichen

„Aber plötzlich ziehen Wolken auf und die Sonne wird schwächer“

Mit flachen Händen und weniger Druck streichen

„Wind kommt auf“

Mit flacher Hand kreisen

„Er wird immer stärker“

Schneller und fester kreisen

„Erste Regentropfen fallen vom Himmel“

Mit Fingerspitzen klopfen

„Der Regen wird stärker“

Rascher und mit mehr Druck klopfen

„Es beginnt zu hageln“

Mit der Handkante leicht klopfen

„und wird immer windiger.“

Mit der flachen Hand schnell von oben nach unten streichen

„Doch nach einiger Zeit wird der Wind wieder schwächer.“

Mit flacher Hand kreisen

„Auch der Regen hört langsam auf“

Mit den Fingerspitzen leicht tupfen

„Ein Regenbogen erscheint am Himmel.“

Mit der flachen Hand und leichtem Druck einen großen Bogen über den Rücken fahren.

„Die Sonne scheint wieder und wärmt dich erneut mit ihrem Schein.“

Mit flachen Händen und leichtem Druck streichen.

Dann werden die Rollen gewechselt.

Habt Ihr weitere Ideen für diese Geschichte oder eine andere Massagegeschichte, dann probiert sie aus und teilt sie uns mit.

Wir wünschen Euch viel Spaß

