

Sonnen - Handmassage

Du brauchst:

- Einen Partner
- Duftende Creme (z.B. Handcreme)
- Evtl. leise Entspannungsmusik

So geht´s:

1. Man setzt sich gegenüber voneinander hin.
2. Der Masseur bekommt etwas Creme auf die Handinnenflächen.
3. Man beginnt mit sanften Kreisbewegungen auf den Handinnenflächen des zu Massierenden, dass wird auf jeden einzelnen Finger ausgedehnt.
4. Der Masseur malt mit dem Zeigefinger eine Sonne mit Strahlen in die Hand.
5. Der Massierte schließt die Augen und erspürt die gemalte Sonne in der Hand. Es kann auch versuchen die Anzahl der Strahlen zu zählen.
6. Danach werden die Rollen getauscht.

Auch die jüngeren Kinder profitieren von einer beruhigenden Handmassage, gegebenenfalls kann man die Rollen dann nicht tauschen.



Quelle: Das Kindergartenentspannungsbuch, Regina Bestle-Körper, Herder, 2014, S.60

Bild Quelle: <https://www.everto-solarstrom.at/klimaschutz-durch-oekostrom/sun/>

Viel Spaß wünscht