

Hallo liebe Kinder und Eltern

Heute habe ich für euch eine Frühlingsrückengeschichte selbst geschrieben und mit Aquarellfarben gemalt. Vielleicht habt ihr danach Lust, ein schönes Frühlingsblumenbild selbst zu malen!

Liebe Grüße von eurer Katrin und viel Spaß beim massieren

Eine Frühlingsrückengeschichte

Die Person, die massiert wird, legt sich auf den Bauch. Der Partner, der massiert, setzt sich neben den Rücken. Die Geschichte wird langsam mit Pausen vorgelesen. Bitte achtet immer darauf, dass die Berührungen für deinen Massagepartner angenehm sind.
Viel Spaß!!!

Das Wetter ist heute wunderschön, da möchte ich gleich in den Garten gehen und Blumen pflanzen.

Mit den Fingern auf den Rücken tupfen (gehen)

Damit die Blumen gut wachsen können, muss ich mein Beet gut durchhacken.

Mit den Fingerspitzen vorsichtig auf den Rücken picken

Jetzt zupfe ich zuerst das Unkraut heraus und sammle es auf.

Mit Zeigefinger und Daumen leicht zupfen und mit der glatten Hand über den Rücken streichen

Das Beet muss nun glatt gemacht werden. Dazu nehme ich den Rechen.

Mit den Fingern einen Rechen bilden und über den gesamten Rücken fahren





Nun möchte ich meine Blumenzwiebeln in die Erde legen. Dazu mache ich immer ein kleines Loch in die Erde und lege dann vorsichtig die Zwiebel hinein.

Mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger leicht in den Rücken drücken (Loch machen) und dann mit den Fingern an die gleiche Stelle stupsen (Blumenzwiebel hinlegen)

→ Dies mehrmals über dem gesamten Rücken verteilen.



Dann bedecke ich die Blumenzwiebeln mit Erde.

Mit beiden Händen über den Rücken streichen



Als nächstes muss ich die Blumenzwiebeln gießen. Ich begieße sie ganz vorsichtig.

Mit gespreizten Fingern über den ganzen Rücken tippen



Besonders wichtig ist die warme Sonne. Sie wärmt die Blumenzwiebeln und bald wachsen wunderschöne Blumen in meinem Beet.

Beide Handflächen aneinanderreiben und längere Zeit auf dem Rücken liegen lassen



Vielen Dank für deine Hilfe

