

Wohlfühlwürfel

zum Erleben und Genießen

Du brauchst den Wohlfühlwürfel nach unserer Vorlage. Kann dir jemand aus deiner Familie beim Basteln helfen? Dann geht's bald los! Für manche Aktionen brauchst du Material, wie zum Beispiel eine Decke, Igelbälle oder getrocknete Bohnen. Das meiste davon habt ihr vielleicht schon zu Hause?

Igelballmassage



Du brauchst 2 Igelbälle oder 2 Tennisbälle, eine gemütliche Unterlage und wenn du magst ruhige Musik. Im Anhang findest du die Geschichte von Berti dem kleinen Massageigel.

Bohnenbad



Du brauchst eine Schüssel mit getrockneten Bohnen, Linsen oder ähnliches. Bade deine nackten Füße oder Hände in den getrockneten Bohnen. Wie fühlt sich das an? Du kannst auch kleine Gegenstände darin verschwinden lassen und anschließend auf Schatzsuche gehen.

Spargel-Pfannkuchen



Dafür brauchst du nur eine Decke. Lege dich an das eine Ende einer ausgebreiteten Decke. Lass dich einrollen, wie der Spargel in den Pfannkuchen. Wenn man am anderen Ende an der Decke zieht, kannst du dich auch wieder auswickeln lassen.

Pizzabacken



Lege dich in eine bequeme Position auf den Bauch. Das Rezept zum „Pizzabacken“ findest du im Anhang.

Creme-Massage



Lass dich mit Creme eincremen und durchkneten. Lass deine Hände beim Eincremen ganz locker. Oder magst du lieber an den Füßen eingecremt und durchgeknetet werden? Im Anhang gibt es auch eine Anleitung dafür.

Hängematte



Lege dich auf eine Decke. Jetzt brauchst du nur noch zwei Personen, die dich in der Decke, wie in einer Hängematte hin und her schaukeln. Viel Spaß!

Anhang: Berti, der kleine Massageigel

„Heute ist ein schöner Sommertag. Die Sonne strahlt vom Himmel und kitzelt Berti, den kleinen Massageigel an der Nasenspitze. Dieser hat sich für ein kleines Mittagsschläfchen in seine Höhle zurückgezogen (**Igelball in die rechte Hand legen**) und wacht nun langsam auf (**den Ball hin und her bewegen**). Er überlegt sich, was er heute noch tolles anstellen könnte und wandert erstmal hinauf zur Wiese (**den Ball langsam den Arm hoch, bis zur Schulter rollen**). An der Wiese angekommen, trifft Berti seinen kleinen Igelfreund Drolly (**mit einem zweiten Igelball von der linken zur rechten Schulter rollen**). Die beiden freuen sich riesig, sich zu treffen und spielen direkt eine Runde Fangen (**mit den Igelbällen quer über den Rücken rollen – toben**). Jetzt brauchen die beiden Freunde eine Pause und laufen zum Fluss, um einen Schluck Wasser zu trinken (**den Rücken hinunter und über den Po rollen**). Am Fluss angekommen, nehmen Berti und Drolly ein fröhliches Bad (**den Ball in der Kniekehle hin und her bewegen**). Durch das viele Toben ist den beiden ziemlich warm geworden. Sie trinken noch einen großen Schluck Wasser und machen sich dann langsam auf den Heimweg (**mit beiden Bällen gemütlich zurück zur Schulter rollen**). Auf der Wiese verabschieden sich Berti und Drolly voneinander (**einen Massageball zur Seite legen**). Berti spaziert entspannt zurück zu seiner Höhle (**den Ball über den Arm, zurück in die Hand rollen**). Dort angekommen kuschelt sich Berti in sein Bett und schläft glücklich ein (**Ball noch einmal in der Hand hin und her bewegen**). War das ein toller Tag!

Rezept fürs Pizzabacken

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 kommen 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.**)

Anleitung für eine Handmassage:

Nimm die zu massierende Hand, in eineré deiner Hände und streiche gleichmäßig über die gesamte Hand von den Fingerspitzen bis zu den Ellenbogen. Streiche danach sanft zurück.

Massiere die einzelnen Finger. Arbeite dich dabei vom Daumen bis zum kleinen Finger und von der Fingerspitze bis zu den Knöcheln vor

Ziehe sanft an den einzelnen Fingern. Lockere anschließend die Finger einzeln, indem du sie leicht kreisförmig bewegst. So kannst du Verspannungen lösen.

Streiche mit zwei Fingern die Räume zwischen den Fingern aus. Arbeite dich dabei von den Fingerspitzen in Richtung Handgelenk vor. Massiere die Handinnenflächen. **Es gilt immer: frage und beobachte dein Gegenüber ob der Druck so angenehm ist.** Nutze kreisförmige Bewegungen und massiere mit deinem Daumen der einen Hand, während du mit deiner anderen Hand die zu massierende Hand stützt.