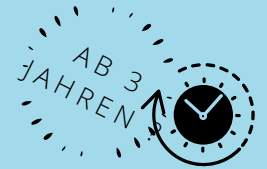


REGENMASSAGE

JEDERZEIT



3-5 Min.

Idee von LVM

• WARUM?

- Körperwahrnehmung
- Entspannung

Womit?

stimmliche Begleitung

WO? MIT WEM? UND WIE?

IM RAUM, 1-2 KREISE, JE NACH GRUPPENGROSSE
(MAXIMAL 8-9 KINDER PRO KREIS), 1 KIND IN KM

WAS WIRD GEMACHT?

Die Kinder stehen eng beieinander im Kreis und besprechen, wer beginnt.

Das Kind, das beginnt stellt sich in den Kreis.

Die anderen Kinder bilden mit ihren Händen eine Regenwolke über den Kopf des Mittelkindes.

Mit 3 Regengüssen wird das Kind von Kopf bis Fuß massiert.

Dabei wird laut gezählt: 1...2...3..

Das nächste Kind ist dran.

TIPPS UND KNIFFS

Vorher in Eigenmassage üben, wie die Finger als Regenguss über den Körper laufen können, so dass es angenehm ist.

Dabei können verschiedene Intensitäten und Techniken ausprobiert werden.

VARIATION:

- Partner:innenarbeit: wie oben beschrieben. Die Massage kann dann länger ausgeführt werden und zum Abschluss wird das Kind, das im Regen stand von einem imaginären Handtuch trocken gerubbelt...
- Solomassage: hier kann der ganze Körper detaillierter erkundet werden, oder die Konzentration auf ein Körperteil (z.B. Gesicht/Kopf) gelenkt werden.