

Hallo Kinder,

heute habe ich euch zwei **Luftballon-Massagen** mitgebracht. Ihr könnt sie mit euren Eltern gemeinsam zu Hause, draußen im Garten oder in der Natur durchführen. Sie wirken sehr wohltuend und entspannend und machen ganz viel Spaß.

Ihr benötigt:

eine dicke Wolldecke, auf die ihr euch legen könnt
ein kleines Kissen für den Kopf
eine Packung Luftballons
ein kleines Glöckchen
2 EL ungekochten Reis
2 EL ungekochte Erbsen

Und so geht´s:

Ihr breitet eine dicke Wolldecke auf dem Boden aus und legt ein kleines Kissen für den Kopf bereit. Ihr bläst einen Luftballon kräftig auf. Dann legt sich ein Elternteil ganz entspannt auf dem Bauch auf die Wolldecke und ihr fangt an den Luftballon ganz langsam auf dem Körper hin und her zu rollen. Ihr könnt mit den Armen beginnen, dann den Rücken herunter, auf den Beinen und unter den Füßen. Und zum Schluss noch einmal über den gesamten Rücken. Dann legt sich der Elternteil auf den Rücken und ihr könnt die Massage in gleicher Weise wiederholen. Und nun seid ihr dran, lasst euch von Mutter oder Vater in gleicher Weise massieren. Wer mag kann dabei auch leise Entspannungsmusik hören.

An einem anderen Tag könnt ihr eine weitere Massage anwenden. Ihr benötigt dazu einen Luftballon den ihr mit Reis und Erbsen füllt und einen anderen, in den ihr ein kleines Glöckchen hineinsteckt. Nacheinander könnt ihr die Massage mit den verschiedenen gefüllten Luftballons durchführen, allerdings hierbei keine Musik verwenden, ansonsten hört ihr den Inhalt der Ballons nicht.

Ich wünsche euch gute Entspannung!

Bis bald.

Léa P. Lange

