



FAMILIENZEIT

UNSER ANGEBOT HEUTE:

Massieren

Betastet mal eure Hände. Ratet mal aus wie viele Knochen sie bestehen?

In einer Hand sind 27 Knochen. Manche davon sind ganz klein, andere auch größer. In deiner Hand befinden sich außerdem noch drei große Nerven, viele Muskeln und viele Sehnen. Deine Hand ist sehr vielseitig, Sie kann schwere und große Gegenstände tragen, aber sie kann auch ganz kleine und zerbrechliche Dinge festhalten.

Diese tollen Körperteile könnt ihr heute sehr gut nutzen, um euch gegenseitig zu massieren.

Ihr kennt sicher tolle Massageideen. Massiert euch in eurer Familie gegenseitig. Hier haben wir euch ein paar Ideen:

- Massiert euch mit einem Igelball.
- Macht eine Nashorn-Massage (siehe Text auf der zweiten Seite)
- Macht euch gegenseitig eine Pizzamassage, eine Pflanzmassage,... (hier findet ihr im Internet viele tolle Ideen)

Viel Spaß und gute Entspannung!

ALLE LEBEWESEN HÄLT ER IN DER HAND, DEN MENSCHEN GIBT ER IHREN ATEM. H10B 12,10

Gott sagt, dass er alle Lebewesen in seiner Hand hält. Das bedeutet, dass er verspricht, dass er sich um alle Lebewesen kümmern, ihnen helfen und sie nie im Stich lassen wird—und das verspricht er auch dir!

EIN ANGEBOT DES CVJM KIRCHBERG/MURR

ANSPRECHPARTNER: CHRISSE@CVJM-KIRCHBERG.DE



FAMILIENZEIT

UNSER ANGEBOT HEUTE:

Das kleine Nashorn – eine Massagegeschichte

Die Sonne scheint, es ist schön warm. Das kleine Nashorn läuft langsam die Straße entlang und genießt die Sonne.

die Finger wandern von unten nach oben die Wirbelsäule hinauf. Dabei die Finger leicht neben die Wirbelsäule drücken.

Das kleine Nashorn freut sich sehr und hüpfert und springt.

Den Rücken von oben nach unten massieren, mal fester, mal leichter.

Das kleine Nashorn hat beim Spaziergehen einen Spielplatz entdeckt. Es steigt auf die Rutsche und rutscht langsam hinunter.

Von der Wirbelsäule mit leichtem Druck nach außen streichen. Beginnt unten und wandert dann immer weiter nach oben und wieder zurück.

Es ziehen dunkle Wolken auf und es beginnt zu regnen.

Berührt mit den Fingerspitzen den ganzen Rücken, am Anfang langsam und dann immer schneller werden.

Es regnet und regnet und der Spielplatz verwandelt sich in ein riesiges Schlammloch. Das kleine Nashorn beginnt sich voller Freude im Schlamm zu wälzen.

Mit der Faust und dem Handballen mit viel Druck den ganzen Rücken massieren.

Total verdreckt macht sich das kleine Nashorn auf den Weg nach Hause. Erst geht es langsam...

Langsam und leicht auf den Rücken klopfen.

... und dann wird es immer schneller, bis es rennt.

Immer schneller und fester auf den Rücken klopfen.

Zu Hause wartet schon Mama Nashorn. Weil das kleine Nashorn total dreckig ist, spritzt die Mama das kleine Nashorn mit dem Wasserschlauch ab.

Mit den Fingern den Rücken hinab „laufen“.

Es hängen noch große Dreckklumpen an dem Nashorn. Die zieht Mama Nashorn ab.

Ein paar Mal vorsichtig mit Daumen und Zeigefinger in den Rücken kneifen.

Um den restlichen Dreck vom Nashorn zu bekommen, nimmt Mama Nashorn eine Bürste und schrubbt das kleine Nashorn damit ab.

Mit den Fingerspitzen etwas fester über den Rücken streichen.

Nachdem das kleine Nashorn nun sauber ist, muss es noch abgetrocknet werden. Mama Nashorn nimmt ein Handtuch und rubbelt das kleine Nashorn trocken.

Mit der Handfläche über den Rücken „fahren“.