

Massageöl

Zutaten:

- 80ml Pflanzenöl (z.B. Mandelöl, Sesamöl, Distelöl)
- 6 Tropfen 100% ätherisches Öl (aus der Apotheke oder dem Reformhaus)

Zeit: 5 Minuten

Menge: 80ml Öl

Material: Becher, Esslöffel, verschließbares Glas

So wird das Öl gemacht:

- Das Pflanzenöl und das ätherische Öl im Becher mischen
- Die Mischung in das Gefäß umfüllen und verschließen
- schon fertig!!!

Hinweise:

- Bei der Nutzung ätherischer Öle sollte immer auf die Hautverträglichkeit des Öls und eventuelle Allergien des Nutzers geachtet werden
- Ätherische Öle haben verschiedene Eigenschaften, sie helfen z.B. gegen Erkältung, entspannen oder beleben. Hier ist der persönliche Geschmack des Nutzers ausschlaggebend
- Es können viele verschiedene Pflanzenöle als Grundsubstanz genutzt werden, auch hier kommt es auf die Verträglichkeit und den Geschmack des Nutzers an

Praxistipp:

Das Massageöl kann selbst verwendet oder auch verschenkt werden, vielleicht sogar zusammen mit einem „Massage-Gutschein“.

Auch für Kinder als Entspannung/Ritual nach dem Baden oder vor dem Schlafengehen geeignet.

Bärenausflug



Kindermassagegeschichte zum Thema Bärenausflug. Einfach erzählt und je nach Alter und Vorerfahrungen beliebig verlängerbar. Es ist kein Material erforderlich.

Vorbereitung: Ein Teilnehmer legt sich gemütlich auf den Bauch, der zweite Teilnehmer setzt sich so daneben, dass es ohne Probleme an den Rücken herankommt.

Spielidee: Folgende Geschichte wird erzählt. Die kursiv gedruckten Texte dienen als kleine Massageanleitung!

Familie Bär ist unterwegs durch den Wald.
Vorne läuft Papa Bär. Er hat riesige Tatzen und macht ganz große Schritte.
Ganze Hand - Handfläche auf den Rücken drücken. Dabei einen großen Abstand zwischen den Abdrücken lassen.

Direkt hinter Papa Bär laufen die Geschwister Pim und Pom, zwei kleine Bärenkinder. Sie müssen mit ihren kleinen Pfoten ganz schön schnell laufen, damit sie Papa Bär nicht verlieren.

Jeweils 2 Finger einer Hand stellen die Pfoten dar. Sie „laufen“ in kleinen Schritten über den gesamten Rücken.

Das Schlusslicht ist Mama Bär. Sie passt gut auf, dass die Bärenkinder nicht verloren gehen. Da hat sie viel zu tun und so läuft sie von rechts nach links und von links nach rechts.

Nur der Handballen wird von einer Seite zur anderen Seite vorsichtig auf den Rücken gedrückt.

Die Bärenfamilie kommt an einem Bach an.

Beide Hände streichen über den Rücken, wellenartig

Papa Bär hat etwas Hunger und so beschließt er, ein paar Fische zu fangen. Vorsichtig läuft er in das Wasser.

Ganze Hand wird mit langsamem Druck vom Rand des Rückens zur Mitte bewegt.

Mit seinen großen Tatzen wischt er vorsichtig das Wasser hin und her, bis er plötzlich einen Fisch unter den Tatzen fängt.

Hände streichen langsam von rechts nach links, plötzliches vorsichtiges patschen beider Hände auf den Rücken.

Schnell holt er den Fisch aus dem Wasser und frisst ihn auf.

Hände auf dem Rücken liegend zueinander bewegen, dann vom Rücken abheben.

Den Bärenkindern wird es am Ufer zu langweilig. Sie springen in den Fluß und spritzen sich gegenseitig nass.

Beide Hände, jeweils 2 Finger - hüpfen über den Rücken

Nach einer Weile ruft Mama Bär sie aus dem Wasser. Mit ihren warmen Tatzen rubbelt sie die kleinen Bären schnell trocken.

beide Hände rubbeln über den Rücken

An dieser Stelle kann man je nach Alter der Kinder weitere Ausflugsziele der Familie Bär einbauen:

- Blumenwiese - schnuppern an Blumen, pusten von Pustebäumen
- Baum hochklettern und Honig suchen - schwirrende Bienen
- Baum - schubbern des Rückens

Dann macht sich die Bärenfamilie auf und geht zurück in ihre Bärenhöhle. Vorne läuft Papa Bär. Er hat riesige Tatzen und macht ganz große Schritte. *Ganze Hand - Handfläche auf den Rücken drücken. Dabei einen großen Abstand zwischen den Abdrücken lassen.*

Direkt hinter Papa Bär laufen die Geschwister Pim und Pom, zwei kleine Bärenkinder. Sie müssen mit ihren kleinen Pfoten ganz schön schnell laufen, damit sie Papa Bär nicht verlieren.

Jeweils 2 Finger einer Hand stellen die Pfoten dar. Sie „laufen“ in kleinen Schritten über den gesamten Rücken.

Das Schlusslicht ist Mama Bär. Sie passt gut auf, dass die Bärenkinder nicht verloren gehen. Da hat sie viel zu tun und so läuft sie von rechts nach links und von links nach rechts.

Nur der Handballen wird von einer Seite zur anderen Seite vorsichtig auf den Rücken gedrückt.

Weitere Materialien für Massagen



Pinsel oder Malerrollen



Igelbälle



Styroporkugeln



Mit Säckchen ablegen



In einer Decke einrollen

= (Säckchen und Decke nicht über das Gesicht!!!)