

MASSAGEGESCHICHTE: IM WALD

IHR SEID IM WALD. DIE TANNENZWEIGE BEWEGEN SICH LEICHT IM WIND HIN UND HER.

Mit der Handfläche leicht auf dem Rücken von links nach rechts streichen.

AUF DEM BODEN SUCHT EINE KLEINE WALDMAUS NACH NAHRUNG.

Mit den Fingerspitzen über den Rücken laufen.

EIN REH LÄUFT ÜBER EINE LICHTUNG UND VERSCHWINDET WIEDER IM DICKICHT.

Mit den Fingerknöcheln von unten nach oben über den Rücken laufen.

IN DER FERNE IST DONNER ZU HÖREN.

Mit den Fäusten leicht auf den Rücken klopfen.

KLEINE VÖGEL HÜPFEN AUFGEREGT VON AST ZU AST.

Mit den Fingern bogenförmig über den Rücken streichen.

SONNENSTRAHLEN DURCHBRECHEN DIE WOLKEN.

Die Hände aneinander reiben, so dass sie warm werden und dann auf den Rücken legen.

