



*Massage Geschichte*

Wahrnehmungsübung  
mit Muggelsteinen

von

Sandra Wenzel

# Ruhe & Wahrnehmungsübung

**Alter der Kinder:** ab 4 Jahre

**Materialien:** Muggelsteine, Augenkissen, Yogamatten, Koshi, anderes ruhiges Instrument oder eine Entspannungsmusik

## Detaillierte Beschreibung der Übung:

Diese Einheit kann in jedes Stundenbild etabliert werden. Eine kurzweilige Entspannung für Zwischendurch. Die Sinneswahrnehmung – *Fühlen* – wird hier insbesondere gefördert.

- Den Kindern die Einheit kurz erklären.
- Die Kinder dürfen sich ein Augenkissen nehmen, damit es ihnen leichter fällt die Augen geschlossen zu halten und sich gut auf ihre Körperteile zu konzentrieren.
- Jedes Kind legt sich auf seine Yogamatte, die Augen werden geschlossen.
- Das Instrument erklingen lassen.
- „Du machst deine Arme ganz lang“, „Du machst deine Beine ganz lang“ (je nach Alter erweiterbar)
- „Du atmest tief ein und wieder aus“
- „Liege ganz ruhig, und lausche dem Klang“
- Jedes Kind bekommt nun 1 bis 4 Muggelsteine auf die Körperteile gelegt (Arme, Beine, Bauch, Hände, Stirn o.ä.)
- Leise dürfen die Kinder flüstern wo sie die Muggelsteine spüren.
- Wenn jedes Kind an der Reihe war dürfen sie langsam ihre Augen öffnen.
- Erweiterte Übung als Partnerübung: Ein Kind legt sich auf den Bauch oder Rücken, das andere sitzt im Fersen oder Schneidersitz daneben. Das liegende Kind schließt seine Augen. Nun wird die Übung wiederholt.



*Massage Geschichte*

Klangschalen - Ruheübung

von

Jessica Kindler

# Ruhe- bzw. Wahrnehmungsübung Kinderyoga



## Reise durch deinen Körper

**Für:** Kinder ab etwa 3./4. Klasse und aufwärts. In abgewandelter Form, dass man etwa größere Körpergruppen benennt /zusammenfasst auch schon für jüngere Kinder.

Es wird eine Klangschale benötigt

**Ablauf:** Die Kinder liegen auf dem Rücken auf ihrer Matte, wer mag kann sich zudecken. Man erklärt den Kindern, dass man einen Punkt/Ort an ihrem Körper benennt und die Klangschale anschlägt und sie für einen Moment mit ihrer Aufmerksamkeit zu diesen Punkt gehen bzw. daran denken sollen und schauen sollen wie es sich anfühlt.

Je nachdem wie viel Zeit man dafür kann, kann man die Punkte die man im Körper abgeht mal mehr mal weniger benennen.

Bsp.:

- Deine Stirn (Klangschale anschlagen)
- Dein Kiefer (Klangschale anschlagen)
- Dein Brustkorb (Klangschale anschlagen)
- Deine linke Schulter (Klangschale anschlagen)
- Dein linker Oberarm (Klangschale anschlagen)
- Dein linker Unterarm (Klangschale anschlagen)
- Deine linke Hand (Klangschale anschlagen)
- Deine rechte Schulter (Klangschale anschlagen)
- Dein rechter Oberarm (Klangschale anschlagen)
- Usw. durch den restlichen Körper

**Zurückholen:** Wenn man fertig ist mit benennen, wartet man noch ein kurzer Moment und sagt dann: „Wenn ich das nächste Mal die Klangschale anschlage, fängst du an dich mehr zu bewegen und wirst wieder wacher.“

Für die jüngeren Kinder von der Zeit alles etwas kürzer halten, da es ihnen noch schwerer fällt, lange ruhig zu liegen.

Generell ist auf die Stimmung in der Gruppe zu achten, ob man diese Übung länger oder kürzer hält.



*Massage Geschichte*

Marty's Freunde

Partnermassage

von

Jana Buchmann

# Marty's Freunde – Partnermassage

Komm, lass uns zur Wiese am See hingehen.  
Wer da wohl wartet? Du wirst es gleich sehen!

Eine Ameise trippelt sacht durch das Gras,  
trip trip trip, fühlst du das?

Eine zirpende Grille so federleicht,  
macht lange Sprünge, bis sie ihr Ziel erreicht.

Ein grüner Frosch hüpft fröhlich herum,  
er hüpft hin und her und rundherum.

Zwei kleine Würmer schlängeln sich  
durch den Dreck,  
mal langsam, mal schnell –  
und sind schon wieder weg,

Die Schnecken sind schwerer  
und kriechen ganz langsam,  
von oben nach unten und zurück zum Anfang.

Zehn kleine Käfer krabbeln wild umher,  
sie sind überall und das gefällt uns sehr!

Spürst du die goldene Sonne?  
Am Himmel zieht sie die Bahn.  
Sie strahlt mit all ihrer Kraft  
und es wird uns ganz warm.

Jetzt sind wir am Ende,  
das war so gemütlich und schön!  
Komm, wir tauschen die Plätze,  
bevor wir auseinander gehen.

Kinder legen sich auf den Bauch  
Partner kniet daneben

Leichtes Trippeln mit den Fingern auf dem Rücken

Leichte Hüpfen mit dem Zeigefinger

Hüpfen sind ein bisschen fester mit zwei Fingern

Zeigefinger machen Spuren rechts und links der  
Wirbelsäule

Kinder streichen fester mit geschlossener Hand  
- wir tun uns nicht weh!

Krabbeln mit allen Fingern überall auf dem Rücken

Kreise mit der flachen Hand machen

Hände aneinander reiben  
Hände auf den Rücken legen

Die Kinder wechseln und wir fangen nochmal  
von vorne an. Diesmal enden wir bei der Sonne.





*Massage Geschichte*

Peeling-Handmassage

von

Claudia Naaf-Pawolka

Massage und Wahrnehmung:

## **Partner-Handmassage mit selbstgemachtem Peeling**

**Alter:** Kinder- und Jugendliche von 6-14 Jahren

### **Material:**

Zutaten Zucker-Peeling:

Hinweis: Zucker enthält Glykolsäure die die Haut geschmeidig macht und präventiv gegen Austrocknung wirkt.

- grober weißer oder brauner Zucker (Salz brennt bei offenen Stellen)
- Olivenöl
- Evtl. 2 Tropfen ätherisches Öl (Thymian oder Minze) vorher Allergien abklären

Servietten (Zum Abwischen des Zucker-Peelings über dem Waschbecken / evtl. auch mit Hilfe von warmem Wasser.)

Entspannende Musik

### **Beschreibung:**

Gemeinsam wird das Peeling mit den oben genannten Zutaten angemischt.

Die Kinder oder Jugendlichen sitzen sich auf Stühlen oder auf einer Matte zu zweit gegenüber. Die Sitzposition sollte bequem sein. Gegenseitig wird nun eine Handmassage durchgeführt. Eine/einer massiert, die andere/der andere wird massiert. Nach 10 Minuten ist Wechsel. Die Musik beginnt zu spielen.

Die Kursleitung steuert die Massage durch folgende Ansagen:

Zunächst nehmt ihr die rechte Hand eures Gegenübers vorsichtig mit beiden Händen ein Stückchen zu euch. Nehmt eine haselnussgroße Menge von dem selbstgemachten Peeling und verreibt es vorsichtig mit beiden Daumen in kreisenden Bewegungen in der inneren Handfläche. Fragt euer Gegenüber ob die Stärke des Massagedrucks verringert oder verstärkt werden soll. Wenn es angenehm ist, macht so weiter. Massiert eine Zeit lang und bearbeitet nun auch die einzelnen Finger. Beginnt mit dem Daumen und arbeitet euch langsam Finger für Finger zu dem kleinen Finger vor. Ganz langsam in der angenehmen Stärke. Nun dreht sie Hand vorsichtig um und massiert diese auch von außen. Genauso verfährt mit den Fingern. Falls das Peeling schon aufgebraucht ist, nehmt noch ein bisschen nach. Zum Schluss nehmt ihr die Hand in eure beiden Hände und massiert sie gleichermaßen innen und außen. Nun ist Handwechsel. Manchmal ist es sinnvoll eine Serviette zum Ablegen der rechten Hand bereitzuhalten. Massiert nun die linke Hand nach dem gleichen Schema. Wurde nun auch die linke Hand massiert, können beide Hände erst einmal über dem Waschbecken gereinigt werden. Dann ist die/der Andere an der Reihe.

Claudia Naaf-Pawolka





*Massage Geschichte*

Sommerregen - Massage

von

Nicole Müller

# Massage & Entspannungsübung

## „Sommerregen“

(Krippenalter - Partnerübung)



Die Sonne scheint und  
dir wird ganz warm am Rücken

mit beiden Händen über  
den Rücken streicheln

Du genießt die Wärme,  
doch da donnert es doch oder?

leichtes Klopfen mit dem  
Zeigefinger am Rücken

Der Donner kommt immer näher  
und wird immer lauter

schnelleres Klopfen  
(wir tun dem anderen  
Nicht weh!!!)

Es beginnt zu regnen, die  
ersten Tropfen fallen

mit einem Finger auf dem  
Rücken regnen lassen

es werden immer mehr Tropfen

Finger lassen  
es regnen

doch da hinter der Wolke,  
kommt doch schon wieder die Sonne

mit den Handflächen  
über den Rücken  
streicheln

„uh“ sieh mal,  
ein Regenbogen



Regenbogen zeichnen

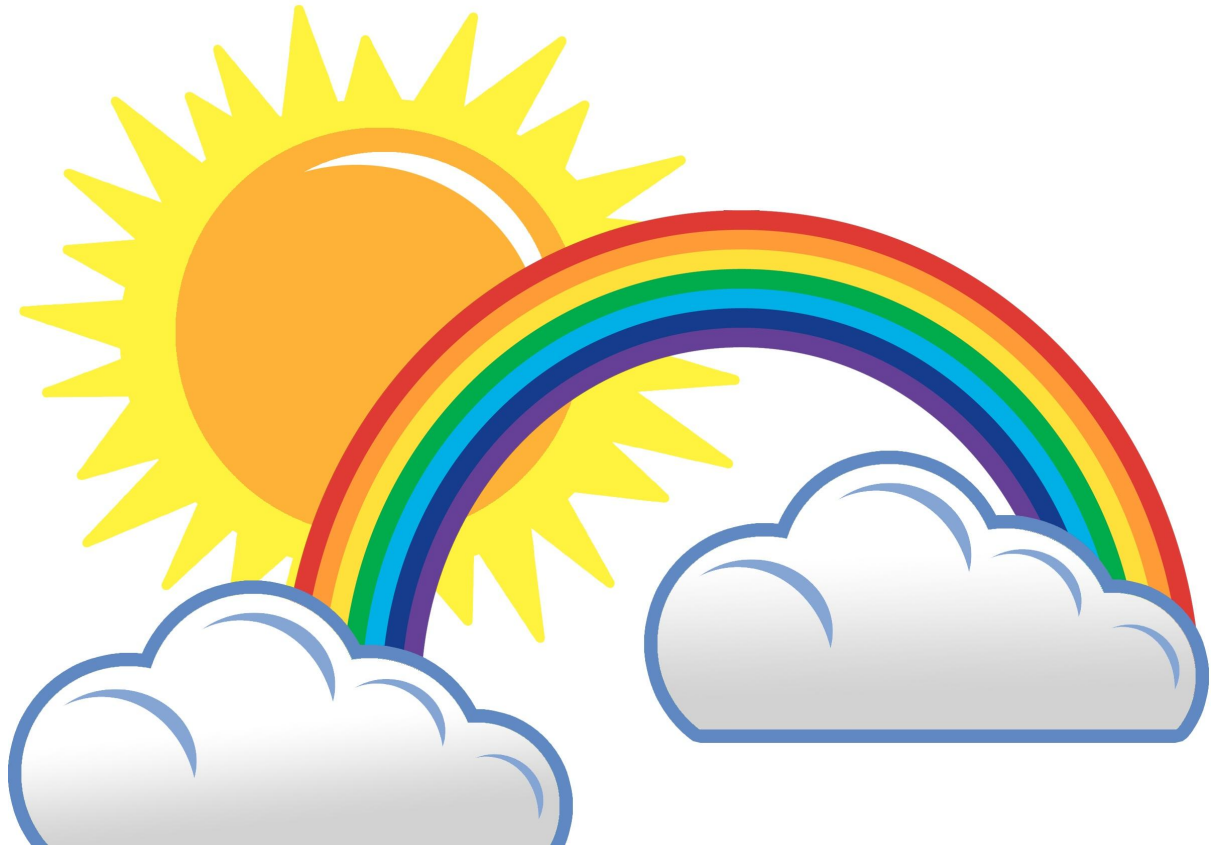


*Massage Geschichte*

Wetter - Massage

von

Elisa Rosina Birgmeier



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du stehst auf, gehst zum Fenster und machst den Vorhang auf.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Von unten nach außen streichen, nicht den Händen nach oben trapsen und von innen nach außen streichen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Sonne steht am Himmel und schickt ihre Strahlen durch das Fenster</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit den Fingerspitzen von innen nach außen streichen um die Sonnenstrahlen zu symbolisieren</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nun öffnest du das Fenster, eine leichte Brise weht herein.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit beiden Handkanten von innen nach außen streichen, mit den Fingern einmal sanft über den Rücken streifen.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hurtig flitzt du zur Türe und ziehst deine Jacke an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wieder mit den Handflächen trapsen und anschließend an den Oberarmen und Schultern sachte von außen nach innen streichen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschwind eilst du nach draußen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• schnelleres tappsen mit den Handflächen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Du spürst den Wind auf deiner Haut.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit den Fingerkuppen langsam wellenförmige Bewegungen von oben nach unten und von unten nach oben machen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Und spürst ....einen Regentropfen. - Und noch einen. - und noch einen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vereinzelte Punkte mit dem Zeigefinger auf dem Rücken</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufeinmal prasselt ein leichter Frühlingsregen vom Himmel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit den Fingerspitzen schnell tippeln es „regnen lassen“</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plötzlich - ein Donner</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stärkere Blitze auf dem Rücken zeichnen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicher ist sicher ! Du gehst wieder ins Haus zurück</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit den Handflächen schnelleres tippeln</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Und ziehst deine Jacke wieder aus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Jacke von innen nach außen über die Arme abstreifen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vom Fenster aus, siehst du wie die Sonnenstrahlen wieder durch die Wolken dringen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholtes symbolisieren der Sonnenstrahlen durch streichen von innen nach außen mit den Fingerkuppen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nun erscheint ein wundervoller Regenbogen am Himmel erscheint.... So tolle Farben!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regenbogen zeichnen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rot und gelb und grün, blau und lila.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die einzelnen Farben jeweils durch einen Bogen von links nach rechts zeichnen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Denn wie wir erst in er Schule gelernt haben, scheint die Sonne und es regnet gleichzeitig- folgt ein Regenbogen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Sonne und den Regenbogen durch die selben Bewegungen wiederholen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aber was ist das? sind das vereinzelt Schneeflöckchen?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Punktuell mit den Fingerspitzen tippen)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ach der April...der tut nunmal was er will!</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung deiner Wahl</li> </ul>



*Message Geschichte*

Sommer in Ostfriesland

von

Marie Lutz

## Massageeinheit „Sommer in Ostfriesland“

Die Partnermassage ist gedacht für Kinder im Alter von vier bis sechs Jahren. Es werden lediglich der Text und Yogamatten benötigt.

Die Kinder tun sich zu Paaren zusammen. Ein Kind legt sich auf der Matte auf den Bauch, das andere darf sich daneben setzen, sodass es sehen kann, wie ich (Anleitung) die Bewegungen vor macht. Das sitzende Kind massiert, das andere darf genießen und fühlen.

Vor der Durchführung sollten noch ein paar Regeln besprochen werden. Beispielsweise, dass bei dieser Übung nur auf dem Rücken massiert wird, oder dass die massierenden Kinder auf ihren Partner achten, falls der ihnen sagt, dass etwas unangenehm ist.

### Ostfriesentee

*In Ostfriesland gibt es eine fast einzigartige Teezeremonie, die die Kinder von Anfang an miterleben.*

Der Tisch wird vorbereitet.

*(Mit beiden Händen große Kreise auf dem Rücken streichen.)*

Die Teetassen und die Teekanne werden auf den Tisch gestellt.

*(Mit der flachen Hand auf den Rücken tippen, bis genug Geschirr bereit ist.)*

Das Wasser wird erhitzt. Es wird immer wärmer.

*(Die Hände aneinander reiben, damit sie warm werden und sie anschließend auf den Rücken legen, kann zwei/ drei Mal wiederholt werden.)*

Mit der Zunge werden Kluntje in die Tassen verteilt.

*(Daumen und Zeigefinger als „Zange“ zusammenführen und dann überall mit leichtem Druck auf dem Rücken tippen)*

Der Tee wird aufgegossen und muss nun ziehen. Dafür wird auch die Kerze vom Stövchen angezündet. Sie macht ein gemütliches warmes Licht.

*(Die Hände nochmal reiben und dann sanft über den Rücken streichen)*

Wenn der Tee fertig ist, wird er in die Tassen eingeschänkt. Man hört den Kluntje knistern.

*(Mit den Fingern auf dem Rücken trippeln. (Knistern))*

Zum Schluss kommt noch ein Wölkchen Sahne dazu. Es sieht so aus als würde die Sahne im Tee langsam tanzen.

*(Vom oberen Rücken herunter die Finger mit leichtem Druck in Schlangenlinien bewegen.)*

Wenn der Tee nun getrunken wird, verteilt sich der gute Geschmack und die Wärme des Tees im ganzen Körper.

*(Mit den Fingern über den Rücken trippeln, wie beim Kluntje vorher.)*

Wenn die Tasse leer ist, bleibt der süße Geschmack vom Kluntje noch eine Weile im Mund. Lecker.

*(Mit beiden Händen über den Rücken streichen, um sich zu verabschieden.)*

Nach einer Runde kann gewechselt werden. Es kann aber noch erweitert werden, in dem sich die massierten Kinder beispielsweise nochmal ihre Lieblingsbewegung wünschen dürfen.





*Massage Geschichte*

Sonnenblumenfeld anlegen

von

Yvonne Fochler



## Entspannungs- & Partnermassage: Sonnenblumenfeld anlegen

Setz Dich bequem hin (Dein Partner hinter Dir) oder leg Dich auf den Bauch (Dein Partner kniet neben Dir), wie es für Dich am besten ist.

Und nun wollen wir zusammen ein Sonnenblumenfeld anlegen.

Wir beginnen im:

Frühling

Als erstes wollen wir die Erde umgraben (mit beiden Händen über den Rücken wischen und kneten)

Jetzt pflanzen wir die Samen ein (mit den Fingern über den Rücken tippeln) überall verteilt

Als nächstes muss es Regen (mit den Fingern leicht auf den Rücken klopfen), damit die Erde und Samen auch Wasser bekommen und wachsen können

Jetzt haben wir Sommer

Wir wollen die Sonnenblumen wachsen lassen (mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken zupfen)

Damit sie groß und kräftig werden brauchen sie Wind (Handkante über den Rücken streichen), mal leicht, mal kräftig, mal stürmisch

Und was brauchen Blumen noch? Genau, Sonne (Hände auf den Rücken legen und warm werden lassen)

Zwischendurch kommt auch immer wieder mal der Regen (wieder leicht mit den Fingern auf den Rücken klopfen)

Und schaut mal, wie hoch die Sonnenblumen wachsen und wie groß und schön ihre Blüten sind (Fingerspitzen zusammen führen und auf dem Rücken langsam auseinander gleiten lassen „Ein Ei kaputt gehen lassen“) und wie schön das Gelb leuchtet.

So langsam kommt der Herbst

Der Wind (wieder mit der Handkante über den Rücken streichen) wird langsam stärker und die Blumen fangen langsam an zu verwelken (Hand flach auf den Rücken legen und mit den Fingern langsam nach oben zurück ziehen und kribbeln) und auch der Regen wird immer mehr (wieder mit den Fingern und Händen auf dem Rücken rippeln)

Da die Sonnenblumen jetzt alle verwelkt sind müssen wir wieder die Erde umgraben (mit beiden Händen leicht über den Rücken wühlen)

Jetzt ist der Winter da

mit einer schönen Schneeschicht, deckt er die Erde zu und wärmt sie (Fingerspitzen über den Rücken tippeln und dann flach die Hand auflegen = Wärme vom Schnee)

Der Winter geht lang und bald kommt der Frühling zurück. Die warmen Sonnenstrahlen lassen den Schnee tauen (Hände zur Seite wegstreichen und vom Rücken nehmen) und die Erde ist bereit für neue Sonnenblumensamen.