

## Eine Wohlfühlmassage für die Mama

(bitte mit Papa oder Geschwister einüben  
und eine entspannende Musik einspielen)

Mutti, heut ist Muttertag, ich habe mir gedacht, was dir eine Freude macht.

Leg` dich hin und hör` gut zu, dann entspannst du im nu` .

Meine Mama ist die Beste und deshalb verwöhn ich dich zu diesem Feste.

*„Du liegst auf einer Blumenwiese und spürst die Sonne vom Himmel herab.“* (Mit flachen Händen über den Rücken streichen)

*„Eine leichte Brise weht über deinen Körper.“* (leicht kreisende Bewegungen mit der flachen Hand)

*„Die Brise wird jetzt aber stärker.“* (fester kreisende Bewegungen mit der flachen Hand)

*„Nun fallen erste Regentropfen vom Himmel herab“* . (mit den Fingerspitzen leicht tupfen)

*„Der Regen wird nun stärker“* . (mit den Fingerspitzen rasch über den Rücken trommeln)

*„Doch nach Regen folgt auch wieder Sonnenschein und ein wunderschöner Regenbogen wird nun sichtbar sein“* . (von der Mitte nach außen mit den Händen einen Bogen streichen)

*„Liebe Mama du bist mein und ich möchte immer bei dir sein“* (Mama umarmen und kuscheln)

So, jetzt ist mit der Massage Schluss und ich gebe dir einen dicken Kuss!!!

