

Waldmassage

„Erst sind wir über die Wiesen gelaufen“
(*Finger streichen hin und her auf dem Rücken*).

„Dann kamen wir zu den ersten, kleineren Bäumen“
(*Finger streichen von oben nach unten*)

„und schließlich zu den großen Bäumen“.
(*Seitenflächen der Hand streichen über den Rücken*)

„Wir sind über den erdigen Waldboden gelaufen“,
(*flache Hände streichen über den Rücken*)

„über Moos gegangen“,
(*flache Hand drückt auf den Rücken*)

„über den Waldboden mit vielen Nadeln gewandert“
(*Fingerspitzen tippen auf den Rücken*)

„und haben uns durchs Gestrüpp gewagt“.
(*Fingerspitzen von der Mitte auseinander bewegen*)

„Im Wald hören wir den Specht“
(*Finger klopfen*)

„und sehen viele Ameisen krabbeln“.
(*Finger tippeln über den ganzen Rücken*)

„Und schließlich gehen wir wieder zurück, durchs Gestrüpp,
den nadeligen Waldboden, das Moos, den erdigen Waldboden,
bei den großen und kleineren Bäumen vorbei zur Wiese.“