



[TEXT & ANLEITUNG]

„SONNENMASSAGE“

*[im Kreis aufstellen und jeweils nach links/rechts drehen, sodass jede*r jemanden vor sich hat].*

Die Sonne schläft noch. Es ist Nacht.

[Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken der Person vor einem streichen].

Langsam erwacht die Sonne. Der Tag beginnt.

[Mit den Fingern Kreise auf den Rücken malen.]

Die Sonnenstrahlen breiten sich auf der Erde aus.

[mit den Fingern Sonnenstrahlen in alle Richtungen malen.]

Ein Reh läuft mit seinem Kitz über das Feld.

[Mit den Fingern Laufbewegungen über den Rücken machen.]

Der Hase springt über das feuchte Gras.

[Mit den Fingern Springbewegungen über den Rücken machen.]

Die Sonnenstrahlen wärmen alle Tiere, Pflanzen und Menschen.

[Mit der Handfläche den ganzen Rücken wärmen – leichte Patschbewegungen.]

Langsam geht die Sonne wieder unter.

[Mit den Handflächen von außen nach innen streichen.]

Die Nacht bricht an und es wird kühler.

[Von oben nach unten mit den Fingerspitzen über den Rücken streichen.]

Die Sonne schläft nun. Wir freuen uns schon, wenn wir sie morgen wiedersehen.

