

## Der Garten der Tiere

Zum Ende der Woche gibt es heute Entspannung für deinen Rücken. Mach es dir gemütlich und bitte eine Person deiner Wahl, folgende Übungen auf deinem Rücken durchzuführen. Aber immer nur so, wie es dir gefällt.

### Max und Mia haben diese Geschichte für dich:

Stell dir vor, dein Rücken ist ein kleiner Garten. Hier leben viele kleine Tiere. Sie laufen überall im Garten umher und suchen Futter, ein Versteck oder gehen einfach nur spazieren. Kannst du die Tiere auf deinem Rücken spüren?

- Schnecke  
Sie kriecht ganz langsam im Garten herum. Es dauert fast endlos lange, bis sie ihr Ziel erreicht.

*Mit zwei Fingern sanft und langsam über den Rücken streichen.*

- Ameisen  
Ameisen haben es immer eilig. Sie laufen von links nach rechts schnell hin und her. Fühl mal, es sind ganz viele!

*Alle Fingerspitzen laufen schnell über den Rücken*

- Heuschrecke  
Fühlst du auch, wie die Heuschrecke mit großen Sprüngen durch den Garten hüpf?

*Arbeiten mit der ganzen Handfläche – gleichmäßig an unterschiedlichen Stellen des Rückens aufsetzen und mit leichtem Druck wieder lösen.*

- Käfer  
Da kommt ein dicker fatter Käfer – er wackelt ganz lustig beim Krabbeln.

*Fingerknöchel leicht versetzt aufsetzen.*

- Schmetterling  
Ein Schmetterling fliegt vorbei und das Gras auf der Wiese wackelt im Wind.

*Sanft über den Rücken pusten.*

Vielleicht fallen dir ja noch mehr Tiere ein, die über deinen Rücken laufen können.

Ein Tipp von Mia und Max für dich:

Lass während der Massage Entspannungsmusik laufen!

Hier der Link dazu: <https://youtu.be/K2u6yCsATqo>