

Wettermassage

Zeit: 10 - 15 Minuten

Alter: 3 - 21 Jahre

Material: keines

Kategorie: Wärme und Wandel

Vorbereitung

Bequeme Unterlage, eventuell ruhige Musik im Hintergrund. Lässt sich auch gut draußen durchführen.

Durchführung

Die TN bilden Zweiergruppen – so, dass sich jede*r wohlfühlt – und massieren sich gegenseitig anhand einer Wettergeschichte.

- Es ist herrlicher Sonnenschein (lockeres Streichen, bis sich der Rücken schön warm anfühlt).
- Doch dann ziehen die ersten Wölkchen auf (einzelnes Reiben mit der Faust).
- Und es kommen immer mehr Wolken (die Bewegungen werden großflächiger).
- Es zieht sich richtig zu und ist jetzt grau und schwer (mit der Handfläche über den gesamten Rücken drücken).
- Jetzt kommen auch schon die ersten Regentropfen (Fingerspitzen trommeln sachte auf den Rücken).
- Und es regnet immer stärker (stärkeres Trommeln).
- Bis ein richtiger Platzregen fällt (mit Händen patschen).
- Ein Blitz zuckt (einen Blitz auf den Rücken malen).
- Und Hagel folgt (mit den Fingerspitzen wieder härter trommeln).

Danach werden die Bewegungen langsam weniger, bis wieder die Sonne scheint und jede*r in Ruhe durchatmen kann. Anschließend werden die Rollen getauscht.

Tipps für Mitarbeiter*innen

Wichtig bei so einer Übung: Die Berührungen müssen für beide Seiten okay sein. Auf keinen Fall sollte es ignoriert werden, wenn jemand die Massage nicht möchte.

Hashtags

#Klimawandel #warmup #erfahren #draußen