

Name _____

Pizza Massage

Dein Kind liegt auf dem Boden und du sitzt daneben. Für Massagen gilt: es wird nicht an der Wirbelsäule massiert!

Wir fangen mit dem Pizzateig an. Streu etwas Mehl auf die Arbeitsplatte, damit der Teig sich gut kneten lässt (mit beiden Händen große Kreise auf den Rücken machen).

Als nächstes wird der Teig geknetet (mit beiden Händen den Rücken kneten).

Nun wird die Pizza belegt. Zuerst kommt die Tomatensoße auf den Pizzateig (kleine Kreise mit den flachen Händen), danach legen wir die Salamischeiben auf den Teig (mit der flachen Hand sanft auf den Rücken drücken), dann kommen noch paprikascheiben auf den Teig (mit den Fingern halb runde Striche ziehen) und abschließend Käse (mit den Fingerspitzen über den Rücken krabbeln).

Du kannst die Massage mit einer schönen Erzählung verbinden. Etwas Lavendelöl hilft bei der Entspannung und beim einschlafen. Viel Spaß!

