



# Eltern - Kind - Entspannung

# "Kekse backen" - Massage

Für eine Keksmassage legt sich das Kind gemütlich auf den Bauch. Es funktioniert aber auch im Sitzen auf einem Stuhl. Wichtig ist nur, dass der Rücken frei zugänglich ist.

Los geht's mit der Massage! Du beginnst mit der Geschichte:

"Zuerst muss einmal die Arbeitsplatte gut gesäubert werden.  
(Du reibst mit der flachen Hand über den Rücken.)

Jetzt wird das Mehl auf die Backunterlage gestreut, damit unser Backprojekt beginnen kann.  
(Mit den Fingerkuppen über den Rücken streichen.)

Als nächstes wird die Butter in kleine Stücke geschnitten.  
(Mit den Handkanten über den Rücken fahren, als würdest du etwas schneiden.)

Nun kommt der Zucker darüber.  
(Mit der glatten Hand auf dem Rücken verteilen.)

Zwei Eier aufschlagen.  
(Das Geräusch lässt sich gut auf dem Handrücken simulieren. Öffne die vorher leicht geschlossene Hand langsam, damit das Ei über die Arbeitsplatte läuft.)

Nun sind alle Zutaten bereit und der Teig wird ordentlich geknetet.  
(Massiere den Rücken deines Kindes für eine Weile.)

Nun rollen wir den Teig zu einer Kugel.  
(Dafür die Hände etwas ballen und langsam kreisend über den Rücken fahren.)

Jetzt geht es los mit dem Ausstechen der Kekse.  
(Mit dem Zeigefinger Sterne, Mond, Tannenbaum usw. auf den Rücken zeichnen. Kann die Zeichnung erraten werden?)

Und dann schnell ab in den Ofen mit den Keksen.  
(Beide Hände lange und fest aneinander reiben, bis sie warm werden und anschließend auf den Rücken legen.)

Jetzt müssen die Kekse nur noch abkühlen.  
(Leicht über den Rücken und in den Nacken pusten.)

Zum Schluss verzieren wir die Kekse noch etwas.  
(Leicht mit den Fingerspitzen auf den Rücken klopfen.)

Mmmh... wie das duftet!  
Nun haben wir aber lange genug gewartet!  
Jetzt geht es ran an das Verkosten!  
**LECKER!**



Und dann geht es vielleicht gleich NOCH EINMAL los. :-)