



★ WEIHNACHTSGESCHENK MASSAGE



1. TEIL



TEXT	MASSAGE
Zu Weihnachten schenke ich dir was.	Streiche den Rücken zu allen Seiten aus.
Ich hoffe, das macht dir viel Spaß .	Beschreibe Kreise mit den Handflächen .
Ich möchte, dass du glücklich bist	Streiche den Rücken von der Mitte zu den Seiten aus.
und dieses Geschenk nicht vergisst.	Streiche mit den Handflächen von oben nach unten .
Deine Schultern knete ich warm,	Knete die Schultern.
Streichle sie und auch den Arm .	Streiche die Schultern und Arme aus.
Ich male dir einen schönen Stern ,	Male Sterne auf den Rücken.
Weil ich weiß, den magst du gern.	Streiche den Rücken und alle Seiten aus.
Nun male ich dir viele Herzen	Male Herzen auf den Rücken.
und dazu noch Weihnachtskerzen .	Male Kerzen auf den Rücken.
Alles Liebe und viel Licht ,	Reibe die Handflächen aneinander.
Meine Hände wärmen dich.	Lege die warmen Hände auf den Rücken.

★ WEIHNACHTSMASSAGE 2.TEIL



TEXT	MASSAGE
Das Winterzauberweihnachtslicht ist hell und warm und streichelt dich.	Streiche den Rücken zu allen Seiten aus.
Es wärmt den Rücken überall, spürst du den warmen Lichterball ?	Drücke sanft die Fäuste auf den Rücken.
Er macht die Schultern warm und weich, das spüren auch die Arme gleich.	Drücke die Fäuste auf die Schultern, dann knete sie uns streiche über die Arme.
Lichterkugeln tanzen sacht, sodass der ganze Rücken lacht.	Tippe mit den Fingerkuppen über den Rücken.
Durch das bunte Lichterband , wird der Rücken ganz entspannt.	Streiche mit den Handaußenkanten diagonal über den Rücken.
Warmes Licht schwingt hin und her , du fühlst dich wie im Lichtermeer.	Male Wellenlinien auf den Rücken, von links nach rechts und von rechts nach links.
Genieße es und denk` dran, wer auch viel Licht gebrauchen kann.	Reibe die Handflächen aneinander und lege die warmen Hände auf den Rücken.
Verschenkst du Winterzauberweihnachtslicht , verschenkst du Gutes an andere und dich.	Reibe noch einmal die Handflächen aneinander und lege die warmen Hände an einer anderen Stelle des Rückens auf.

aus: Entspannte Weihnachten mit dem Yoga-Elch (P. Proßowsky)