



## **Frühlings-Entspannung** **Ein Frühlingstag**

Das Kind legt sich auf den Bauch, Elternteil kniet neben ihm.

**Stell dir vor, du liegst an einem warmen und schönen Frühlingstag auf einer Wiese. Alles leuchtet in frischen Frühlingsfarben. Am blauen Himmel ziehen langsam weiße Wolken entlang. (mit beiden Händen über den gesamten Rücken streichen)**

**Hin und wieder ist in weiter Ferne eine dunklere, schwere Wolke zu sehen (Hände an verschiedenen Stellen schwer auf den Rücken drücken), aber sie kann unseren schönen Tag nicht stören.**

**Auf der Wiese wächst dichtes grünes Gras (mit den Fingerspitzen kurze Striche malen).**

**Das wiegt sich leise im Wind (mit den Fingerspitzen sacht über den gesamten Rücken malen).**

**Im Gras krabbeln einige rote Marienkäfer (mit den Fingerspitzen über den Rücken krabbeln).**

**Sie suchen besonders hohe Grashalme, an denen sie der Sonne entgegen krabbeln können (lange Grashalme auf den Rücken malen).**

**Ein bunter Schmetterling flattert durch die Luft (mit den Handflächen schnelle und kleine Auf- und Abbewegungen der Flügel nachahmen).**

**Du liegst weiter auf der Wiese und siehst die gelb leuchtende Sonne (einen Sonnenkreis mit langen Strahlen malen).**

**Du spürst wie sie überall deinen Körper erwärmt (Hände immer wieder aneinander reiben und auf verschiedenen Körperteilen auflegen).**

**Gerne möchtest du noch lange so liegen bleiben, aber du musst dich doch langsam auf den Heimweg machen und so rollst du dich auf den Bauch und stehst langsam auf. (langsam aufstehen)**

**Dein LEBEN in GESUNDHEIT!**