

Einschlaf-Massage

„Dein Glücks-Sternenlicht in der Nacht“

So geht´s:

Diese Massage ist als Einschlaf-Ritual gedacht.

Das Kind liegt und der Erwachsene massiert.

Klärt ab, ob es noch wichtiges zu besprechen gibt. Denn das Kind soll sich ganz auf die Massage und die Einschlafstimmung einlassen können. Die angegebenen Körperteile müssen je nach Lage des Kindes ggf. variiert werden.

Das Kind legt sich in einer bequemen Position.

Massage-Geschichte:

Sterna und Kleiner Stern kommen, um dir Gute Nacht zu sagen. Sie möchten dir ein besonders schönes Glückssternenlicht für den Schlaf geben.

Sterna und Kleiner Stern landen auf deinen Schultern. Dort nehmen sie Platz (Hände liegen flach auf). Zur Begrüßung bewegen sie ihre Zacken ein wenig (Finger bewegen sich leicht auf der Stelle). Die Glückssterne fühlen sich hier wohl (die Hände bleiben auf einer Stelle liegen).

Sterna beginnt zu leuchten und es wird warm und glitzernd.

Auch Kleiner Stern beginnt zu Leuchten und es wird warm und wohlig.

Beide Sterne leuchten für dich und du fühlst das Sternengefühl. Mit jedem Atemzug breitet sich das Sternengefühl auf deinem Rücken und in deinem Körper aus.

Atme tief ein und aus und spüre den Sternenglitzer, die schönen bunten Farben, die Wärme und das schöne Gefühl, das sich in deinem Körper ausbreitet. (Die Hände bewegen sich kreisend über die Schultern.)

Überall breitet sich das Sternenlicht aus. Sterna und Kleiner Stern helfen dir dabei, es zu verteilen. (Die Hände bewegen sich kreisend über die Körperregionen die in der Schlafstellung gut erreichbar sind.) All die Wärme, das Glitzern, die schönen Farben und das Leuchten werden verteilt. Sterna und Kleiner Stern strahlen. Sie freuen sich, dass das Sternengefühl in deinem ganzen Körper verteilt ist. Überall strahlst du.

Sterna und Kleiner Stern setzen sich auf deine Augen (Hände legen sich leicht über die Augen). Sie streicheln deine Stirn (Fingerspitzen streichen über die Stirn von oben nach unten). Sie streicheln deine Wangen (Fingerspitzen streichen über die Wangen zum Kinn). Die Sterne streicheln deine Ohren (Fingerspitzen streichen über die Ohren zum Kinn). Alles wird in das Glückssternenlicht eingehüllt.

Dein Körper ist warm, entspannt, sicher und glänzt im Schein des Glückssternegefühls. So kannst du ruhig und geschützt einschlafen.

Nun rutschen die Sterne von deinem Kopf hinunter. Dabei fühlst du ihre Wärme und ihr Glitzern auf deinem Körper (Ausstreichen: Hände streichen mehrmals vom Kopf aus nach unten.)

Nun verabschieden sich Sterna und Kleiner Stern von dir. Sie wünschen dir eine gute Nacht. Sie strahlen auf deinem Körper und streicheln dich ganz sanft (abschließend kreisen die Sterne sanft auf dem Rücken/den Schultern bzw. der Brust.)

Du schläfst beschützt, strahlend und glitzernd mit einem schönen Gefühl ein. Gute Nacht!

