

# «Guetzli-Rücken-Massage»



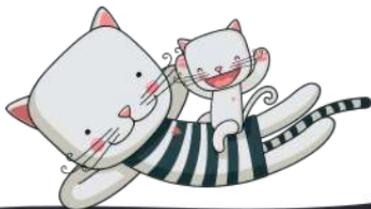
Erklärung



Verwöhne dein Kind heute mit einer adventlichen **Massage-Geschichte** und genieße diesen wertvollen Familienmoment.

Aufwand: gering (kein Material)

Zeit: 5-10 Minuten





Anleitung

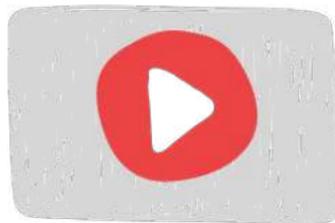
# «Guetzli-Rücken-Massage»



## Anleitung Massagegeschichte

Für diese Rückenmassage legt sich dein Kind auf den Bauch. Die Massage funktioniert auch im Sitzen. Wichtig ist, dass der Rücken deines Kindes frei zugänglich ist.

Du erzählst die Massage-Geschichte (Text siehe unten). Dazu machst du auf dem Rücken deines Kindes passende Bewegungen. Ideen für Bewegungen findest du in diesem kurzen Video «Plätzchen-Massage».



<https://youtu.be/9nGXXXT01Hg>





# «Guetzli-Rücken-Massage»

Anleitung



## Anleitung Massagegeschichte

Du kannst die Bewegungen auch ganz leicht selbst erfinden. Stell dir dazu vor, dass du «echte» Guetzli bäckst und knete, rühre und rolle deinen imaginären Teig auf dem Rücken deines Kindes. Viel Freude an den knusprigen Guetzli!





Text

# «Guetzli-Rücken-Massage»



## Text Advents-Guetzli-Massage

Zuerst muss ich den Teig kneten – Dein Rücken ist mein Teig ...

Jetzt nehme ich den Teig zu einem grossen Klumpen zusammen ...

Jetzt rolle ich den Teig auf der Arbeitsfläche aus – spürst Du den Teigroller auf Deinem Rücken? Der Teig ist noch nicht dünn genug ...

Ich steche die Guetzli aus und lege sie auf ein Backblech – Ein Stern, ein Engel, ein Hase ... Was soll ich noch ausstechen?

Jetzt heize ich den Backofen vor – spürst Du, wie es warm wird?

Nun schiebe ich das Blech mit den Guetzli in den Ofen.

Im Ofen backen die Guetzli und werden braun – kannst Du sie schon riechen?

«Pling». Endlich sind meine Guetzli fertig. Ich hole sie aus dem Ofen. Wie fein das duftet! Und wie gut sie schmecken! Willst du auch eines probieren?





Tipps

# «Guetzli-Rücken-Massage»



## Drei Tipps für entspannte Rücken-Geschichten

1. Mache die Massage nur, wenn dein Kind freiwillig mitmachen will! Dein Kind darf immer sagen, wenn ihm eine Berührung unangenehm ist. Nimm Rücksicht auf die Bedürfnisse deines Kindes und passe die Guetzli-Massage entsprechend an. Wenn ihr wollt, könnt ihr auch die Rollen wechseln.

2. Das Wichtigste ist eine positive Atmosphäre. Es geht also gar nicht um einen fehlerfreien Text und perfekte Bewegungen. Lass dir genügend Zeit und baue immer wieder Pausen ein. So kann dein Kind die Rücken-Massage besonders geniessen.





Tipps

# «Guetzli-Rücken-Massage»



## Drei Tipps für entspannte Rücken-Geschichten

3. Sorge für einen bequemen und warmen Untergrund. Falls es kalt ist, kann sich dein Kind mit einer Kuscheldecke zudecken. Reibe deine Hände warm, bevor du mit der Massage beginnst



GIVE ME YOUR  
COOKIES





Gründe

# «Guetzli-Rücken-Massage»



## Gute Gründe für eine Rücken-Massage

- > Dein Kind spürt das Gehörte am eigenen Leib. Diese Kombination von Hören und Fühlen intensiviert das positive Erleben.
- > Dein Kind kann sich entspannen und zur Ruhe kommen. Und du hoffentlich auch!
- > Du schenkst deinem Kind ungeteilte Aufmerksamkeit und einen wertvollen Familienmoment im Alltag. Geniesse diese kleine Auszeit.
- > Die Guetzli-Rückengeschichte macht Spass und bringt euch vielleicht sogar zum Lachen.

