

Massagegeschichte „Der schwere Nikolaussack“

» Der Nikolaus macht sich mit seinem großen, schweren Sack auf den Weg ins nächste Dorf, um die Kinder zu beschenken.

Sanft mit den Fäusten auf dem Rücken „gehen“

» Sein Sack ist wirklich schwer.

Mit beiden Händen sanften Druck auf den Rücken ausüben

» Der Nikolaus stapft mit seinem schweren Sack einen Weg entlang. Es wird ihm sehr warm dabei.

Hände aneinander reiben, bis sie warm werden und dann flach auf den Rücken legen, etwas verweilen

» Als der Nikolaus durch den Wald geht, bleibt er mit dem Sack an einem Ast hängen. Der Sack bekommt ein Loch.

Einen Kreis auf den Rücken malen

» Der Nikolaus bemerkt nicht, dass aus dem Loch Geschenke kullern. Er geht weiter.

Sanft mit den Fäusten auf dem Rücken gehen

» Nüsse kullern auf dem Waldboden

Fäuste auf dem Rücken kreisen

» Äpfel rollen auf den Waldboden

Fäuste über den Rücken rollen



» Zuckerschlangen fallen aus dem Sack

Fingerspitzen auf dem Rücken schlängeln

»Der ganze Weg, den der Nikolaus durch den Wald zurückgelegt hat, ist mit Gaben aus seinem Sack bedeckt.

Die Unterarme auf den Rücken legen und aus der Mitte nach oben und unten mehrmals ausstreichen

» Nach einiger Zeit bemerkt der Nikolaus, dass sein Sack immer leichter wird

Sanft mit den Fingerspitzen über den Rücken streichen

» Er dreht sich um und entdeckt die Geschenke auf dem Weg hinter sich. Rasch läuft er den Weg zurück und sammelt alle seine Geschenke wieder ein.

Mit den Fingern über den Rücken laufen

» Er flickt mit Nadeln und Zwirn seinen Sack, damit die Geschenke nicht mehr verloren gehen können und stapft dann weiter durch den Wald.

Sanft mit den Fäusten auf dem Rücken gehen

» Sein Sack ist nun wieder sehr schwer.

Mit beiden Händen sanften Druck auf dem Rücken ausüben

»Nachdem der Nikolaus alle Geschenke rechtzeitig verteilt hat, freut er sich und macht sich auf den Weg nach Hause.

Etwas schneller über die Arme und den Rücken streichen