

Wichtelmassage



Hauswichtel sind sehr geheimnisvoll und lassen sich nur selten blicken. Eine Wichtelmassage ist etwas ganz Besonderes.

Lege dich auf den Bauch und schließe deine Augen. Wenn du ganz leise und entspannt bist, kommt vielleicht ein Wichtel zu einer Massage vorbei.

Sollte dir etwas von der Wichtelmassage nicht gefallen, musst du es dem Wichtel nur sagen, dann hört der Wichtel auf oder probiert etwas anderes, was dir besser gefällt.

Kannst du spüren, wie der Wichtel auf deinem Rücken herumläuft?	(mit zwei Fingern über den Rücken wandern)
Manchmal hüpfert er auch vor Freude.	(mit zwei Fingern auf dem Rücken „springen“)
Dann macht sich der Wichtel an die Arbeit.	
Zuerst fegt er mit einem großen Besen.	(mit allen Fingern leicht über den Rücken kratzen)
Dann schüttet der Wichtel das Wasser aus ...	(einmal schnell mit den Händen von der Mitte aus über den Rücken streichen)
... und schrubbt fleißig.	(mit den flachen Händen und etwas Druck über den Rücken „schrubben“)
Nun macht der Wichtel auf seinem Po eine kleine Rutschpartie.	(mit der Faust über den Rücken reiben)

Irgendwann ist aber auch ein Wichtel müde und legt sich hin.	(mit der flachen Hand leicht auf den Rücken drücken und die Hand länger liegen lassen)
Nach einem kleinen Nickerchen verschwindet der Wichtel wieder auf geheimnisvolle Weise.	Hand ruckartig vom Rücken heben
Nun wird alles nochmal ganz ruhig und die Wichtelmassage ist vorbei.	(sehr langsam von oben nach unten über den Rücken streichen)