

Eine wohltuende Handmassage für Mama

Gib mir deine Hand, nun wird etwas passieren,

ich werde dich zur Freude, so richtig toll massieren.

Ich streichle dich und wärme dich, schenke dir Sonnenschein.

Ich krabble rauf und wieder runter, so wie ein Käferlein.

Jetzt knete ich die Finger durch, mal zart und auch mal fest,

dann pick ich wie ein Vögelein Körner aus dem Nest.

Ich schüttle deine Hand, streif alle Sorgen weg,

weil Fröhlichkeit und Lachen in deine Hand ich leg.

Zaubercreme kommt zum Schluss, damit crem'ich dich ein.

Wirst sehen, das tut wahrlich gut und duftet herrlich fein.



Anleitung

Passend zum Text die Hand massieren, streicheln, wie ein Käfer den Arm hinauf und wieder zur Hand hinunter krabbeln, wie ein Vogel zart in die Handinnenfläche picken, die Hand leicht schütteln, symbolisch die Sorgen wegstreifen und dann Fröhlichkeit auf die Handfläche blasen.

Zum Schluss die Hände mit einer gut duftenden **Handcreme** eincremen.