

## Wettermassage

---

**Leg dich gemütlich auf eine Decke, aufs Bett oder auf ein Sofa.**

**Dein Partner / deine Partnerin erzählt dir, wie das Wetter gerade ist und macht auf deinem Rücken die entsprechenden Bewegungen, das Wetter wechselt und die nächste Bewegung kommt – der Schluss der Massage sind immer angenehme Sonnenstrahlen. Und danach wechselt ihr eure Rollen?**

**Sonne:** Mit flachen Händen über den Rücken streichen,

**Regen:** Mit den Fingerkuppen sanft auf den Rücken trommeln

**Starkregen:** Mit den Fingerkuppen fest auf den Rücken trommeln

**Wind:** die Hände auf dem Rücken auseinander- und zusammenkrallen

**Donner:** Leichtes Trommeln mit lockeren Fäusten,

**Blitz:** Mit dem Zeigefinger eine Blitzbewegung auf den Rücken zeichnen,

**Regenbogen:** Mit allen fünf Fingern einen Regenbogen beschreiben auf dem Rücken