

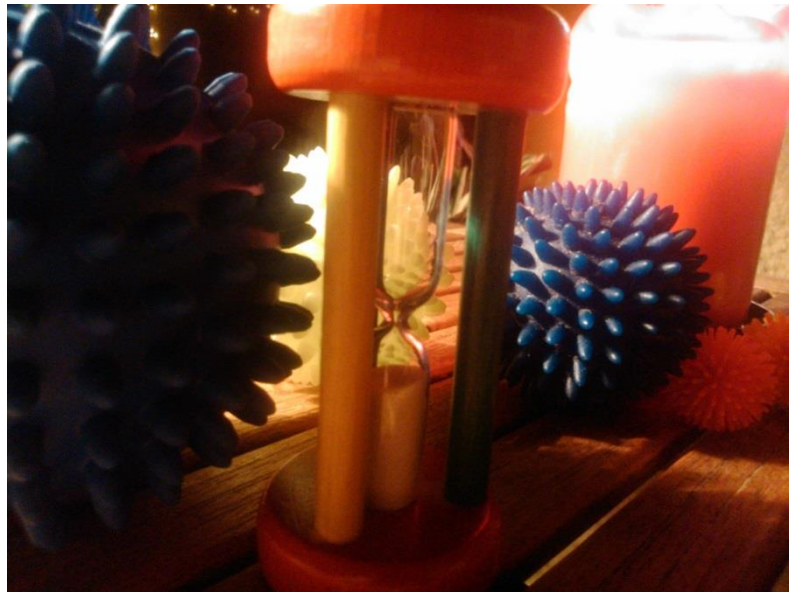
Massage-AG

- sich selbst & anderen Zeit und Zuwendung schenken

Für die kindliche Entwicklung und die Festigung der psychischen Stabilität ist Körperkontakt und Zuwendung wichtig.

Nicht nur die gestellten Leistungserwartungen, sondern auch die ständige Reizüberflutung im Alltag stellen häufig eine hohe Anforderung an Kinder.

In der Massage-AG haben die Kinder die Möglichkeit sich zu entspannen und ihre Körper besser kennen und schätzen zu lernen.



Die Teilnehmer der AG üben sich nach der Klärung grundlegender Dinge in

- * Einzelmassage
- * Partnermassage
- * Augenentspannung
- * Phantasie Reisen.

Die Kinder werden angeleitet auch während der Massage, gerne mit Igelbällen unterschiedlicher Stärke und Größe, bei ihrem Partner immer wieder nachzufragen, wie es sich anfühlt und was dem Partner gut tut oder auch nicht. Die Kinder lernen ihren Körper besser kennen und ihre Gefühle auszudrücken, was ein gestärktes Körperbewusstsein aufbaut.

Musik in Form von harmonischen Klängen trägt zu angenehmer und entspannter Atmosphäre bei.

Sich Zeit nehmen für sich selbst und/oder für seinen Massagepartner ist eine Kompetenz, die geübt und entwickelt werden muss. Im Miteinander werden soziale Kompetenzen gefördert. Wer es schafft sich auf die ruhigen Übungen einzulassen, der entdeckt für sich zum meist straff durchorganisierten Alltag einen angenehmen Gegenpol, bei dem Stress abgebaut und eine bessere Konzentration angebahnt werden kann.

Nach der Massage bzw. Phantasie Reise haben die Kinder die Gelegenheit nachzuspüren bzw. auch darüber zu reden.

Dagny Meißner