Hallo liebe Kinder,

lasst euch doch nach dem tollen Waldspaziergang verwöhnen von Mama oder Papa.

Wir haben eine schöne Entspannungsmassage- Geschichte für euch vorbereitet.

Wir wünschen euch viel Spaß dabei!

**Schnecke Ann-Kathrin**

Im Schneckenhaus ganz innen drin,

da schläft die Schnecke Ann-Kathrin. (eine Spirale auf den Rücken malen mit einem Finger)

Jetzt wacht sie auf und kriecht heraus. (Wirbelsäule hochkriechen)

Sie kriecht bis oben hin, (Wirbelsäule hoch bis zum Haaransatz kriechen,

die Schnecke Ann-Kathrin. etwas kitzeln)

Sie schaut sich um, kriecht rundherum. (um die Schultern kreisen)

Und sagt: „ Bei diesem Wetter, da ist’s

in meinem Bett viel netter!“ (mit verstellter Stimme)

Stück für Stück-, kriecht sie zurück. (Wirbelsäule nach unten)

Legt sich dann zur Ruh und sperrt

das Häuschen wieder zu. (Spirale auf den Rücken malen, Zusperren mit Drehbewegung)

