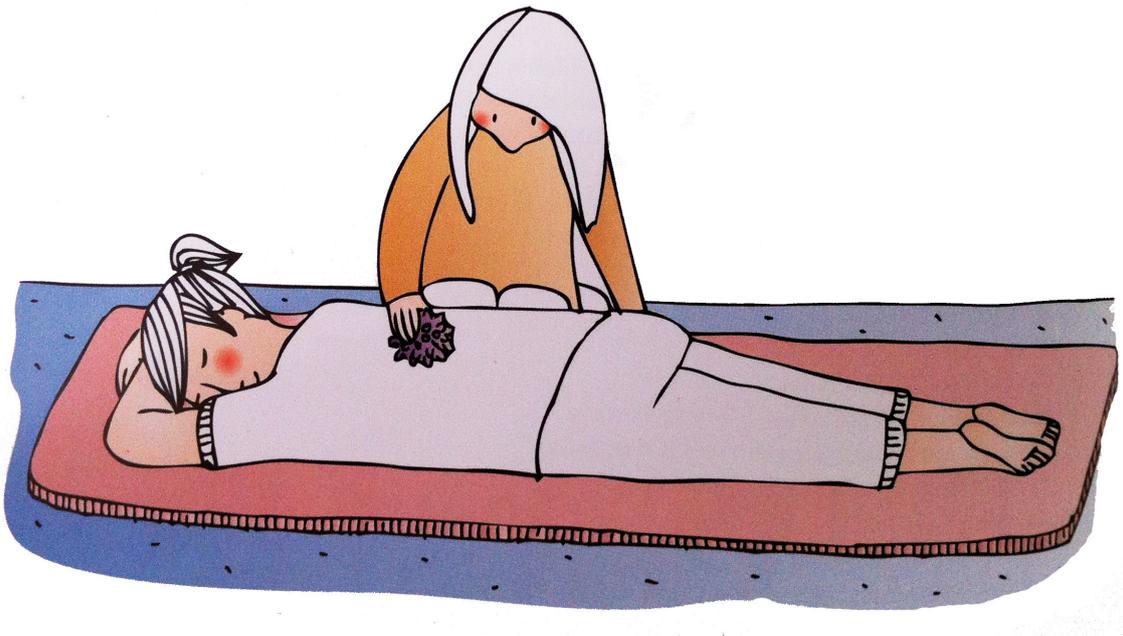


STATION: 1

Massieren mit Igelball



Materialien:

Matte

Igelbälle

Anweisung:

Rolle den Igelball in kreisenden Bewegungen über den ganzen Körper deines Partners. Massiere dadurch vorsichtig die nicht angespannte Muskulatur. Achte dabei darauf, dass du nicht über Knochen und Geleke rollst.

Variere dabei den Druck. Halte aber Rücksprache mit deinem Partner ob die Massage angenehm ist.

STATION: 2

Rückenbild

Materialien:

Matte

Finger

Anweisung:

Der Partner liegt oder sitzt auf der Matte. Male ein Bild mit dem Finger auf seinen Rücken.

STATION: 3

Federmassage



Materialien:

Matte
Federn

Anweisung:

Streiche sanft mit einer Feder über die Haut deines Partners.
Probiert verschiedene Körperstellen (Hand, Füße, Nacken) aus.

STATION: 4

Handtuch

Materialien:

Matte

Handtücher

Anweisung:

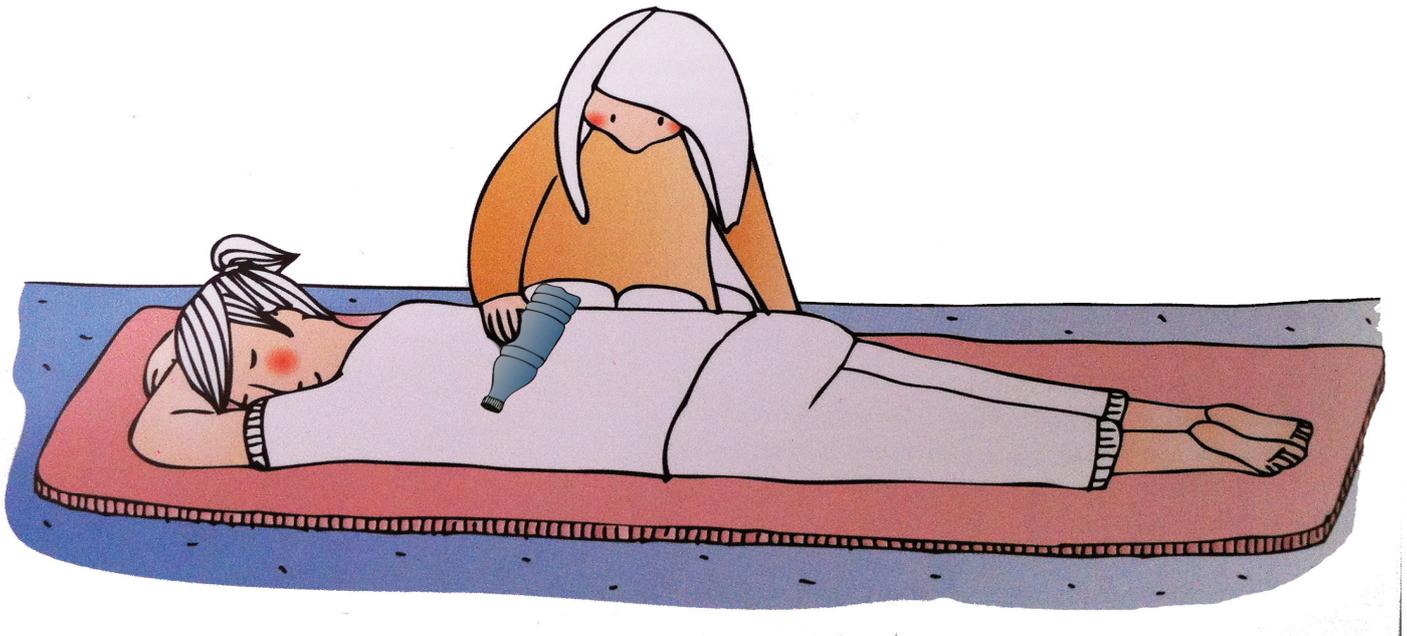
Dein Partner liegt auf dem Rücken. Er/Sie legt nach und nach die Gliedmaßen (Arme, Beine) in ein Handtuch. Der Partner hebt daraufhin Arme und Beine mit dem Handtuch an und wiegt diese vorsichtig hin und her.

Der auf dem Boden liegende entspannt die Muskulatur und lässt seine Gliedmaßen vom anderen Bewegen.

Achtet darauf unterhalb der Gelenke anzusetzen.

STATION: 5

Flaschenmassage



Materialien:

Matte

Plastikflaschen mit unterschiedlichem Inhalt

Anweisung:

Der Partner liegt auf dem Bauch. Massiere mit der Flasche vorsichtig und mit leichtem Druck den Rücken, indem du sie über den Rücken auf und ab rollst.

Variere nach belieben die Flasche.

STATION: 6

Kopfmassage



Materialien:

Matte

Kopfmassagegerät

Anweisung:

Massiere mit dem Kopfmassagegerät den Kopf deines Partners.

Führe die Massage langsam und kontrolliert aus. Halte Rücksprache mit deinem Partner ob die Massage angenehm ist.

STATION: 7

Fußmassage



Materialien:

Matte

Igelball oder Tennisball

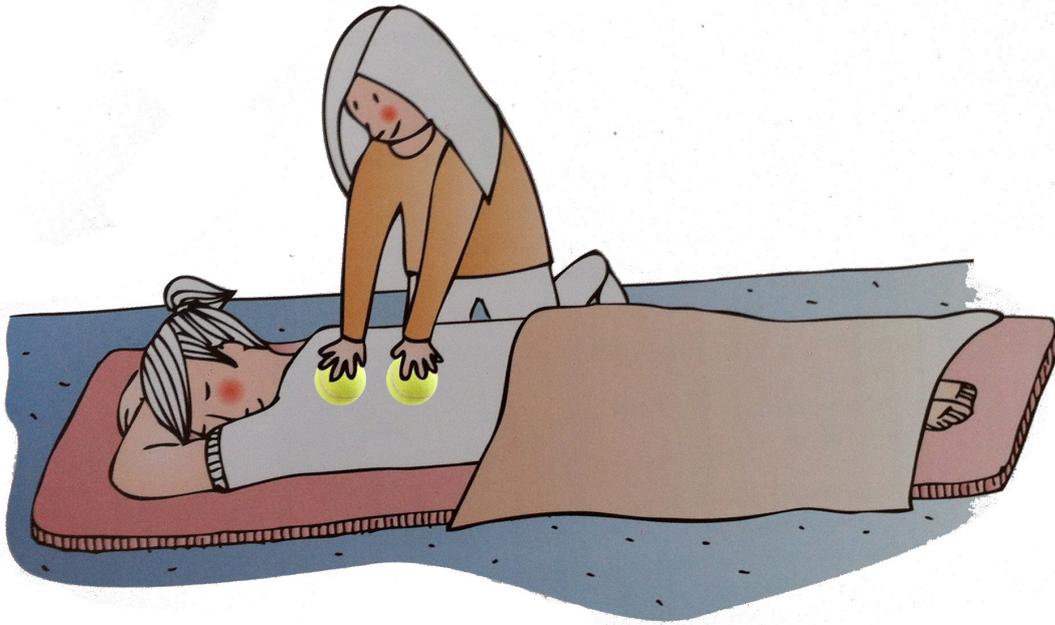
Anweisung:

Rolle mit deinem Fuß über den Ball. Achte darauf nicht zu viel Druck auszuüben.

Füße wechseln nicht vergessen.

STATION: 8

Massieren mit Tennisball



Materialien:

Matte

Tennisbälle

Anweisung:

Rolle den Tennisball über den ganzen Körper deines Partners.
Variiere den Druck und die Geschwindigkeit.

Achte darauf nicht über Knochen und Gelenke zu rollen!