

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
--------------	---

Kapitel 1 – Körperkontaktspiele

Bewegungsspiele

Ein lustiger Zoobesuch.....	8
Belegte Brote.....	10
Tiere berühren sich.....	12
Schnapp die Schlange!.....	16
Hallo, ich grüße dich!.....	17

Sinnesspiele

Eine Statue nachbilden.....	20
Urwaldführung.....	22
Die hungrige Raupe.....	24
Blindenhunde entlaufen!.....	26
Füße fühlen den Boden.....	27

Geschicklichkeitsspiele

Kopf auf Fuß, Hand aufs Knie.....	28
Flugzeuge landen.....	30
Ameisen krabbeln über mich.....	32
Dem anderen auf die Füße steigen.....	34
Eisbären auf Eisschollen.....	36

Ratespiele

Eine Botschaft fühlen.....	40
Gib mir dein Bein!.....	41
Hörst du die Kätzchen toben?.....	42
Was fährt über meinen Rücken?.....	44
Blinde Körperreise.....	45
Körperteil-Kärtchen.....	46

Kapitel 2 – Massagegeschichten

Selbstmassagen

Massagen vorbereiten.....	48
Den Körper wach klopfen.....	49
Der Specht klopft sich eine Höhle.....	50
Die wunderbare Verwandlung.....	52
Was fliegt und kriecht denn da?.....	56
Schlängelnde Schlangen.....	58
Die Maus wacht auf.....	60

Inhaltsverzeichnis

Massagen zu zweit

Der Wurm im Apfel.....	61
Ein Raumschiff landet.....	62
Fit für das Pferderennen.....	63
Lass dich verwöhnen!.....	64
Katzenjungen krabbeln über dich.....	66
Zugfahrt zum See.....	68

Massagen in Kleingruppen

Erlebnis im Regenwald	70
Hundewäsche.....	72
Die kleine Maus krabbelt aus dem Haus.....	73
Die erschöpften Kamele.....	74
Gefährliche Dinosaurier.....	76
Zwetschgenkuchen backen.....	78
Geisterstunde.....	79
Muntere Waldzwerge	80

Kapitel 3 – Entspannende Berührungen

Entspannung allein

Ich sage Danke.....	84
Engelsflügel umarmen dich	86
Verwurzelt wie ein Baum	89

Entspannung zu zweit

Die Sonne geht auf.....	90
Blühende Blumen.....	92
Körperteile sanft führen	94
Lasst die Köpfe tanzen!.....	96

Entspannung in der Gruppe

Auf dem Mond schweben.....	98
Schaut in den Himmel!.....	100
Wärmende Hände	101

Die Autorin.....	102
Literatur- und Internettipps.....	103