

# Inhalt

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Ein paar Worte vorab ..... | 5 |
|----------------------------|---|

## Frühling

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Massagegeschichte: Frühlingsgarten .....         | 8  |
| Massagegedicht: Frühlingsspaziergang .....       | 9  |
| Massagegedicht: Nistkasten .....                 | 10 |
| Massagegedicht: Radtour .....                    | 11 |
| Massagegeschichte: Eier färben .....             | 12 |
| Rätsel-Massage: Insektenerwachen .....           | 13 |
| Massagegeschichte: Winterstarre ade .....        | 14 |
| Massagegedicht: Sonnenschein im Frühling .....   | 15 |
| Massagegedicht: Kennt ihr das Ziesel? .....      | 16 |
| Massagegedicht: Der Igel erwacht .....           | 17 |
| Massagegedicht: Krötenwanderung .....            | 18 |
| Massagegedicht: Picknick im Sonnenschein .....   | 19 |
| Rätsel-Massage: Erdbeeren .....                  | 20 |
| Massagegedicht: Rhabarber .....                  | 21 |
| Massagegedicht: Der Bauer geht aufs Feld .....   | 22 |
| Massagegedicht: Die Zugvögel kehren zurück ..... | 23 |

## Sommer

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Massage: Sommerregen .....                        | 26 |
| Massagegedicht: Open-Air-Konzert .....            | 27 |
| Massagegeschichte: Frischer Salat .....           | 28 |
| Massage: Sommerblumenwiese .....                  | 30 |
| Massagegedicht: Schmetterlinge fliegen .....      | 31 |
| Massagegeschichte: Waldspaziergang .....          | 32 |
| Rätsel-Massage: Wassermelone .....                | 33 |
| Massagegeschichte: Limonade zubereiten .....      | 34 |
| Fußmassage: Barfuß laufen .....                   | 35 |
| Massagegedicht: Sonnenfrühstück .....             | 36 |
| Massagegeschichte: Lagerfeuer mit Stockbrot ..... | 37 |
| Massagegedicht: Tretboot fahren .....             | 38 |
| Massage: Rasensprenger-Regen .....                | 39 |
| Massage: Wasserbombenschlacht .....               | 40 |
| Massage: Wolken beobachten .....                  | 42 |
| Massage: Im Eiscafé .....                         | 43 |

## Herbst

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Rückenmassage: Bunte Blätter fallen .. .. .                    | 46 |
| Fingerakupressurgeschichte: Der alte Apfelbaum .. .. .         | 47 |
| Rückenmassagegeschichte: Der kleine Igel baut ein Haus .. .. . | 48 |
| Herbstlaubmassage: Das gelbe Blatt macht eine Reise .. .. .    | 49 |
| Schwamm-Massage: Kranich Karl .. .. .                          | 50 |
| Massagegeschichte: Alter Bär, wach auf! .. .. .                | 52 |
| Handmassage: Elvis hat viel zu tun. .. .. .                    | 54 |
| Massagegeschichte: Auch Gespenster erschrecken sich .. .. .    | 55 |
| Rückenmassage: Sankt Martin .. .. .                            | 56 |
| Seelenmassage: Im Land der Wichtel .. .. .                     | 58 |
| Fußmassage: Siggie sucht ein Zuhause .. .. .                   | 60 |

## Winter

|                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----|
| Walnussmassage: Elis Wintervorrat .. .. .                                  | 64 |
| Ganzkörpermassage: Im Winter gibt's viel anzuziehen. .. .. .               | 66 |
| Fußakupressur: Das weiße Zeug da draußen .. .. .                           | 67 |
| Rückenmassage: Schorsch, der sprechende Schneemann .. .. .                 | 68 |
| Rückenmassagegeschichte: Das kann nur der Nikolaus gewesen sein .. .. .    | 70 |
| Handmassagegeschichte: Komm, wir backen Plätzchen .. .. .                  | 72 |
| Handmassage: Rentier Rudolph macht Urlaub .. .. .                          | 73 |
| Orangenmassage: Die Orangenoma .. .. .                                     | 74 |
| Massagegeschichte: Die Weihnachtswichtel bei der Arbeit. .. .. .           | 76 |
| Fußmassage: Weihnachtswünsche .. .. .                                      | 77 |
| Rückenmassagegeschichte: Warum feiern wir eigentlich Weihnachten?. .. .. . | 78 |