

Liebe Eltern!

Gestalten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Ihr ganz persönliches Wohlfühlprogramm.

Dazu benötigen Sie:

1 großes Badehandtuch, 2 Handtücher, 1 Kuschedecke, 1 Kuschelpolster,

Badezusatz, Massageöl oder Körperlotion, Lieblingssocken Ihres Kindes.

- Teil 1:

Machen Sie ein Fußbad, falls ein herkömmliches Behältnis vorhanden ist verwenden Sie dieses oder suchen sich ein passendes.

Lassen Sie Ihr Kind an vorhandenen Schaumbädern, Duschgels etc. riechen und sich für eines entscheiden.

Besonders basale Kinder lieben es an unterschiedlichen Düften zu riechen.

Es ist auch möglich einen Tropfen Aromaöl oder einen Spritzer Parfum auf ein Tuch zu geben und Ihr Kind damit zu befächern.

Geben Sie nun etwas Badezusatz in das Behältnis und befüllen es mit gut temperiertem Wasser.

Legen Sie ein Badetuch darunter, denn es dauert meist nicht lange und Ihr Kind spielt mit dem entstandenen Schaum.

Je nach Ausdauer verbleiben die Füße 10-15 Minuten im Wasser.

Nebenbei eine Geschichte vorgelesen zu bekommen oder gemeinsam zu singen macht Spaß.

Nun die Füße bzw. Hände gut abtrocknen und Teil 2 kann beginnen.

- Teil 2:

### Fuß- bzw. Handmassage

Ihr Kind macht es sich in eine kuschelige Decke eingewickelt in Rückenlage bequem.

Nur das zu massierende Bein bleibt unbedeckt.

Machen Sie aus einem Handtuch eine Rolle und legen es unter die Kniekehle.

Verteilen Sie Massageöl oder Körperlotion zwischen Ihren Händen und beginnen vom Knie weg den Oberschenkel Ihres Kindes mit streichenden Bewegungen zu massieren.

Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrmals.

Als nächstes umkreisen der Zeige- und Mittelfinger das Knie, dann wieder Oberschenkel ausstreichen.

Jetzt wird das Bein aufgestellt. Um es zu fixieren, kann man sich ganz leicht auf den Fuß setzen.

Nehmen Sie nun beide Hände. Eine Hand liegt auf dem Knie, die andere massiert vom Knöchel aufwärts die Wade.

Die Achillessehne wird mit Hilfe von Daumen und Zeigefinger massiert.

Nach einigen Wiederholungen umkreisen ein oder zwei Finger die Knöchel.

Nun wird das Bein abgelegt und der Fuß ist an der Reihe.

Nehmen Sie auch hierzu beide Hände. Ihre Daumen befinden sich an der Fußsohle. Streichen Sie den Fuß gut aus, dehnen Sie das Fußgewölbe indem Sie mit einer Hand eine Faust machen und entlang der Fußsohle fahren. Die andere Hand hält den Fuß.

Bevor die Zehen an der Reihe sind wieder den ganzen Fuß ausstreichen.

Halten Sie nun jede einzelne Zehe zwischen Daumen und Zeigefinger. Der Daumen massiert durch kreisförmige Bewegungen. Hierbei lassen Finger- bzw. Zehenspiele wunderbar einbauen.

Zum Beispiel:

- Alle meine Fingerlein (bzw. Zehlein) wollen heute Tierlein sein, und der Daumen (gr. Zehe) ist das Schwein, rund und dick so soll es sein.

Zeigefinger ist der Ziegenbock, mit dem langen Zottelrock.

Mittelfinger ist die braune Kuh, die macht immer muh, muh, muh.

Ringfinger ist das gute Pferd, bei den Menschen sehr begehrt.

Und das kleine Fingerlein, möchte ein kleines Kätzlein sein.

- Tierlein, Tierlein hopp, hopp, hopp, laufen alle im Galopp.

Laufen in den Stall hinein, denn es wird bald finster sein.

Bevor das zweite Bein an der Reihe ist, nochmals das ganze Bein ausstreichen und die Lieblingssocken anziehen.

Falls Ihr Kind lieber eine Handmassage möchte, bleibt der Ablauf gleich.

Viel Spaß in Ihrer ganz persönlichen Wohlfühloase wünscht Ihnen

Uschi