



MEIN Geschenk für Mama

Kleine Massagekarten für
Mama

So wird es schön ruhig

1. Such dir einen ruhigen Platz und gestalte ihn schön
2. Mama darf sich hinlegen oder hinsetzen
3. Nimm dir eine Karte
4. Mach alles ganz langsam
5. Frag Mama: „Ist das gut so?“

Du musst nichts perfekt machen.
Mit Liebe gemacht ist es genau richtig

Variante 1



**Male eine
Sonne.**



**Lass Regen auf
den Rücken
fallen.**



**Male mit beiden
Händen ein
Herz.**



**Streiche
langsam über
die Schultern**

Variante 2 - Vorderseite



**Male eine
Sonne.**



**Lass Regen
fallen.**



Male ein Herz.



**Streiche ganz
sanft.**

Variante 2 - Rückseite

Male eine Sonne.

Male mit deinen
Fingern
eine warme Sonne
auf Mamas Rücken.

Ganz langsam und
sanft

Lass Regen fallen.

Tippe mit deinen
Fingern
wie kleine
Regentropfen
auf Mamas
Rücken.

Ganz leicht und
leise

Male ein Herz.

Male ein großes
Herz
auf Mamas Rücken.

Ganz langsam und
mit Liebe

Streiche ganz sanft.

Streiche mit
deinen Händen
langsam über
Mamas Rücken.

Von oben nach
unten



Für dich als Begleitperson

Kleine Massagekarten für Mama

Diese kleinen Massagekarten sollen keine „richtige Massage“ sein.

Sie sind:

- ein Moment Nähe
- eine kleine Pause im Alltag
- eine liebevolle Verbindung zwischen dir und deinem Kind

Tipps:

- lieber kurz und ruhig als lange und unruhig
- kein Druck – nur sanfte Bewegungen
- begleite dein Kind liebevoll

Abschluss:

Manchmal sind genau diese kleinen Momente die, die am meisten bleiben