

# Untoten Massage

Den Text langsam vorlesen und zwischen den Abschnitten pausieren und massieren.  
Gruselmusik an und los geht's:

Wir laufen im dunkeln Wald umher und es ist windig (puste oder streiche über den Rücken).

Wir hören die Kirchenuhr 12-mal schlagen (wir klopfen mit dem Finger 12-mal auf den Rücken).

Die Zweige bewegen sich stark im Wind hin und her (wilde Linien auf den Rücken malen).

Wir sehen den großen Vollmond am Himmel leuchten (malen ein großes Kreis auf den Rücken).

Neben uns ist eine Schlage (auf den Rücken malen wir Schlangenlinien).

Der Wind wird stärker (kräftiger auf den Rücken pusten oder streichen).

Wir hören die Fledermäuse fliegen (malen Zick-Zack-Linien auf den Rücken).

Wir laufen weiter (Mit den Fingern über den Rücken laufen).

Auf einmal taucht ein Spinnennetz vor uns auf (wir malen auf den Rücken ein Spinnennetz).

Dann krabbelt etwas unser Bein hoch. Oh, eine Spinne (mit den Fingern langsame Bewegungen machen wie eine Spinne).

Der Wind langsam schwächer (leichtes pusten oder streichen).

Die Sonne geht langsam auf (Hände aneinander reiben, bis sie Warm und auf den Rücken legen).