



Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Entspannungstag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Roxy: „Geht es uns nicht richtig gut?“

Gani: „Und wie! Es ist so toll, dass wir all das erleben können.“

Roxy: „Richtig. Und was machen wir heute?“

Gani: „Na, wir lassen es uns mal wieder gut gehen.“

Roxy: „Schon klar, Aber wie?“

Gani: „Hihi. Ich hab's. Wir gönnen uns heute lauter Sachen zum Ausruhen – ohne große Action, sondern ruhig und entspannt.“

Roxy: „Das hört sich super an. Lass uns heute einen **Entspannungstag** machen.“

Wichtiger Hinweis:

Manche Ideen gehen heute nur zusammen mit einem Erwachsenen!



Und ein paar Aktionen sind für draußen gedacht!



Roxys und Ganis Tagesideen:

Wichtig: Alle Ideen sind Vorschläge. Sucht euch das heraus, was für euch passt.

Roxy: „Weißt Du, was mir immer hilft, mich zu entspannen?“

Gani: „Ne, sag mal.“

Roxy: „Was zum Essen und Trinken!“

Gani: „Das hätte ich mir ja denken können. Hihi. Du und Dein Essen.“

Roxy: „Starke Pferde brauchen halt viel.“

Gani: „Ich weiß doch. Und ich kann das auch verstehen. Aber heute machen wir das mal anders. Mal kein Hafer und mal kein ganz normales Wasser.“

Roxy: „Sondern?“

Gani: „Pass auf. Ich zeig's Dir. Und dann bereiten wir es einfach mal für später vor.“

Gemügesticks mit Kräuterdipp

Material:
Gemüse zum Dippem,
Quark, Kräuter, Salz und
Pfeffer

Paprika, Kohlrabi, Karotten... schälen und in Streifen schneiden. Dann einen Kräuterdipp aus Quark, frischen oder getrockneten Kräutern, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Den Dipp in kleine Gläser füllen und die Gemügesticks hineinstecken. Alles in den Kühlschrank stellen.

Aromawasser selber machen

Material:
Karaffe oder Krug,
Biozitrone,
Zitronenmelisse,
Himbeeren

Wascht die Biozitrone und schneidet sie in Scheiben. Nun die gewaschenen Himbeeren, Zitronenscheiben und Zitronenmelisseblätter in euer Gefäß füllen. Mit kaltem Wasser auffüllen und stehen lassen, damit alles durchziehen kann.

Roxy: „Das sieht ja jetzt schon alles so lecker aus. Können wir nicht gleich loslegen?“

Gani: „Jetzt warte doch noch ein bisschen. Außerdem hast Du ja eh schon genascht.“

Roxy: „Ja, es war halt so verlockend.“

Gani: „Ist doch nicht schlimm. Und trinken ist sowieso wichtig.“

Roxy: „Gani, aber meine Hufe sind ganz schön angespannt vom vielen Schneiden des kleinen Gemüses.“

Gani: „Da weiß ich was Tolles.“

Handmassage mit einem eigenen Peeling

Material:
Zucker und
Olivenöl

Macht es euch gemütlich, wenn ihr gerne Musik hört, macht euch diese an. Dann legt sich jeder ein Handtuch über die Knie. Nun kommt ein Esslöffel Zucker und ein Esslöffel Olivenöl in ein Schälchen und wird verrührt. Dann mit dem Esslöffel die Masse in die Handinnenfläche geben. Nun wird das Peeling in der Hand verteilt und dabei die Handflächen, einzelne Finger ... vorsichtig massiert.

Nach etwas Zeit das Öl und den Zucker mit lauwarmen Wasser abspülen. Hände abtrocknen.

Ballmassage

Material: kleinere Bälle, die im Haus sind, alternativ geht auch eine Zitrone oder Limette

Die eine Person setzt sich bequem hin, ihr macht ruhige Musik an, und die andere Person massiert den Rücken mit den Bällen oder Früchten.

Ist das Musikstück zu Ende, wird getauscht.

Roxy: „Ahhh, tat das gut.“

Gani: „Da kommt man richtig runter.“

Roxy: „Und die Musik war schön. Die hat mich richtig mitgenommen.“

Gani: „Oh, zu Musik fällt mir noch was ein. Das können wir auch mal versuchen.“

Roxy: „Na, jetzt bin ich ja mal gespannt.“

Malen nach Musik

Material: für jede*n ein großes weißes Blatt, Wachsstifte oder Buntstifte und ein klassisches und/oder meditatives Musikstück (sollte nicht lange sein)

Jede*r sucht sich einen Platz mit Papier und Stiften. Macht es euch so gemütlich, dass ihr dort während des ganzen Musikstücks bequem sitzen könnt.

Nun macht ihr die Musik an und malt so, wie ihr wollt und wie es zu der Musik passt. Ihr könnt Farben wechseln oder einfach nur eine Farbe benutzen. Das Bild muss kein klares Bild ergeben.

Nun schließt die Augen, ihr könnt sitzen bleiben oder wenn Platz ist, euch hinlegen. Jetzt hört ihr euch das Musikstück noch einmal an. Dann öffnet wieder die Augen und schaut auf euer Bild, gebt eurem Bild einen Namen.

Ihr könnt euch nun eure Bilder zeigen. Vielleicht gibt es ja an diesem Tag einen Platz für eure Bilder.

Gani: „Du hast ein richtig tolles Bild gemalt.“

Roxy: „Gell. Und das, obwohl ich so große Hufe habe.“

Gani: „Das macht gar nichts. Jeder kann das. Und es kommt ja nicht auf Perfektion an.“

Roxy: „Stimmt. Und schon geht's einfacher und ist dann doch irgendwie ‚perfekt‘ – für mich halt. - Aber, Gani: Nun bekomme ich doch langsam Hunger.“

Gani: „Ich auch. Komm, wir holen unsere Sachen und lassen es uns einfach gut gehen.“

Auszeit

Sucht euch einen Platz als Familie und legt eine Decke oder Picknickdecke aus. Holt eure Gläser mit Gemüsesticks und das Aromawasser und genießt gemeinsam auf der Picknickdecke eure Leckereien.

Gani: „Jetzt bin ich doch glatt eingeschlafen auf der Decke.“

Roxy: „Das macht gar nichts. Ich habe so lange einfach die Wolken am Himmel beobachtet.“

Gani: „Was meinst Du? Sollen wir uns noch ein bisschen bewegen?“

Roxy: „Au ja, auf geht's.“

Durchatmen unterwegs



Spaziergang? Das klingt jetzt eher nicht so spannend. Oder? Aber zum Entspannen tut es doch auch mal richtig gut, einfach loszugehen. Ihr müsst nicht gleich eine große Wanderung machen, sondern manchmal reicht der kurze Weg „um den Block“. Macht

euch keinen großen Kopf, wohin ihr wollt, welche Strecke ihr gehen wollt, was ihr sehen wollt. Lauft einfach los. Schaut, wohin es euch in diesem Moment zieht. Vielleicht landet ihr im Wohngebiet nebenan, und ihr seht erstmals, was da für Häuser stehen, wie Gärten gestaltet sind, welche Pflanzen dort wachsen. Vielleicht führt euer Weg auf die Felder in der Umgebung. Ihr seht das Getreide, das da wächst, begegnet anderen Menschen, entdeckt die kleine Blume am Wegesrand. Vielleicht ...
Und los geht's!

Gani: „Roxy, das war heute wieder richtig schön. Und wir mussten dafür nicht mal groß in Action sein.“

Roxy: „Ja, die Entspannung tat einfach gut.“

Gani: „Was schreibst Du denn heute in Dein Abenteuerbuch?“

Roxy: „Das Rezept von den leckeren Gemüsesticks. Hoho. Ich habe aber auch noch andere Ideen.“

Gani: „Und ich weiß auch schon, wofür ich Danke sagen will.“

Und Gani und Roxy holten noch ihr Abendgebet hervor und ließen den Tag in Ruhe ausklingen.



Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank! Amen.

Stephanie Vogt, Jugendreferentin