



## Zuhause ist was los *Ferienabenteuer mit Roxy und Gani*

# Wellness-Tag



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



*Roxy bestätigt: „Da hast du Recht. Aber heute bin ich ein bisschen müde...“ Da meint Gani: „In den letzten Tagen haben wir so viel erlebt, heute könnte ich auch mal einen Tag Pause brauchen. Können wir heute etwas ganz Entspanntes machen?“ Gani schlägt vor: „Sag mal, Roxy, wie wäre es, wenn wir uns heute mit etwas Wellness verwöhnen?“ Das findet Roxy „Klasse. Heute ist **unser Wellness-Tag!**“*

### **Im Vorfeld**

*Gani und Roxy haben viele Ideen, um sich einen tollen Wellness-Tag zu machen und mal so richtig zu entspannen. Sucht euch das raus, was euch guttut!*

## Roxys und Ganis Tagesideen:

*Gani fasst sich an den Schnabel und stellt dabei fest: „Von der ganzen Sonne die letzten Tage ist mein Schnabel ganz trocken.“ Da hat Roxy eine Idee: „Gani, da weiß ich was dagegen! Beginnen wir unseren Wellnessstag doch mit ein bisschen Entspannung für unser Gesicht.“*

### Gesichtsmaske



Mit Erwachsenen!

Schneidet die Gurke in kleine Stücke und püriert sie zu einer cremigen Masse. Rührt jetzt den Quark darunter und vermischt beide Zutaten gut miteinander. Wascht euer

Gesicht und tragt den Brei auf. Lasst die Maske 20 Minuten einwirken. Danach könnt ihr alles mit Wasser abwaschen.

Material (pro Maske):

- 1/3 Gurke
- 1 EL Quark

*Gani: „Das hat gutgetan! Roxy, was machen wir als nächstes?“ Roxy überlegt „Hmm... Hast du Lust, meinen Rücken ein bisschen zu massieren?“ „Oh nein, das finde ich immer so langweilig.“ meckert Gani. „Ach komm schon. Probier's doch mal mit einer Geschichte, da macht es gleich viel mehr Spaß!“ schlägt Roxy vor. „Oh, das klingt ja spannend, auf geht's!“ freut sich Gani.*

### Rückenmassage „Pizza backen“

Stellt euch vor, ihr seid Pizza und Pizzabäcker\*in. Eine\*r von euch ist Pizzabäcker\*in, der/die die Pizza zubereitet. Die „Pizza“ liegt bäuchlings auf dem Boden, der/die Pizzabäcker\*in kniet sich daneben, sodass ihr gut an den Rücken der „Pizza“ rankommt. Wichtig ist, dass ihr die Wirbelsäule immer ausspart und knapp links und rechts neben der Wirbelsäule massiert. Los geht's!

Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen.

→ *Mit den Händen „Staub“ vom Rücken wischen.*

Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt.

→ *Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.*

Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird.

→ *„Pizza“ sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten.*

Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.

→ *Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.*

Jetzt können wir die Pizza mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt!

Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben...

→ *Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.*

...dann kommt die Salami...

→ *Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.*

...dann nehmen wir noch Paprikascheiben dazu...

→ *Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.*

...ein paar Pilze noch...

→ *Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken.*

...und noch ein paar Zwiebelringe drauf, dann ist sie auch schon fast fertig.

→ *Mit dem Finger Kreise malen.*

Zum Schluss darf der Käse natürlich nicht fehlen.

→ *Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen.*

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben. Dabei müssen wir vorsichtig sein, damit auch keine Zutaten herunterfallen.

→ *„Pizza“ an der Hüfte anfassen und eine Schiebebewegung machen.*

Im Ofen wird unsere Pizza nun fertiggebacken.

→ *Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken der „Pizza“ legen.*

Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können ...

→ *„Pizza“ an der Hüfte fassen und zurückziehen.*

... und jetzt essen!

→ *Mit den Handflächen leicht über den Rücken streicheln.*

*Roxy bedankt sich: „Mein Rücken ist wieder richtig entspannt, Gani. Da kann ich dich wieder gut durch die Gegend tragen, wenn du mal wieder nicht mehr laufen kannst.“ Gani gefällt das: „Nach der ganzen Lauferei haben meine Füße auch ein bisschen Wellness verdient.“ Roxy: „Für entspannte Füße hatte meine Oma immer einen super Tipp: Probier’s mal mit etwas Honig...“*

### **Fußbad**

Füllt eine große Schüssel mit warmem Wasser. Anschließend rührt ihr drei Teelöffel Honig in das Wasser ein. Legt eure Füße für 15 Minuten in das Wasser.

Material: - große Schüssel mit warmem Wasser - 3 Teelöffel Honig
--

*Gani schwärmt: „Ooooh, das tut gut!“ Roxy: „Hab ich dir doch gesagt! Wenn man mit seinen Hufen so im Wasser planscht, kommt doch richtiges Urlaubsfeeling auf, findest du nicht?“ Gani stimmt zu: „Ja, du hast Recht. Da kann man sich echt ans Meer träumen...“*

### **Meeresstimmung**

Eine/r von euch liest die Geschichte langsam vor, alle anderen machen es sich bequem, legen sich hin und entspannen sich. Wenn ihr wollt, könnt ihr eure Augen schließen, manchmal kann man so besser träumen. Atmet ruhig ein und aus und lasst euch durch nichts stören...

Wir liegen am Strand und hören die Wellen rauschen.

Die Sonne scheint und es ist angenehm warm.

Wir sind so richtig faul und schließen unsere Augen.

Mit einer Hand wühlen wir ein bisschen in dem warmen Sand.

Wir lassen den Sand zwischen unseren Fingern durchrieseln. Es ist richtig angenehm, die Wärme des Sandes zu spüren. Dann legen wir die Hand auf unseren Bauch.

Mit der anderen Hand malen wir im Sand kleine Kreise, die immer größer und dann auch immer kleiner werden.

Es ist ein schönes Gefühl, den warmen Sand zwischen den Fingern zu spüren.

Nun sehen wir eine Wolke über uns am Himmel. Sie zieht gerade über uns hinweg.

Schaut man genauer hin, kann man sich vorstellen, dass die Wolke wie ein Tier aussieht.

Oh, da kommt noch eine Wolke. Diese sieht eher wie ein Segelboot aus.

Immer mehr Wolken ziehen am Himmel vorbei und verdecken die Sonne.

Es wird kühler und nicht mehr so gemütlich am Strand.

Also strecken wir uns, setzen uns hin, ein letzter Blick zum Meer und dann gehen wir nach Hause.

Auch du kannst dich nun recken und strecken, denn auch für dich wird es Zeit, zurück zu kommen.

Wenn du soweit bist, öffne die Augen und setze dich langsam hin.

*Roxy stellt fest: „Nach diesem schönen Tag bin ich richtig entspannt!“ Und Gani hat noch eine Idee: Damit das auch erst mal so bleibt, können wir uns noch etwas Tolles basteln. Das kann auch ganz schön entspannend sein.“*

### Anti-Stress-Ball

**Material:**

- 2 Luftballons
- Mehl, Reis oder Sand
- einen Trichter oder ein zusammengerolltes Papier
- eine leere Flasche
- einen wischfesten Markierstift (optional)

Ihr könnt euren Ball ganz unterschiedlich nutzen:

Zum Stressabbau werft ihn an die Wand oder auf den Boden. Ihr könnt ihn auch kräftig in und mit den Händen kneten.

Zur Beruhigung und Entspannung könnt ihr mit dem Ball eure Schultern, Handgelenke, Arme und Hände massieren – oder massieren lassen.

Ihr könnt euch den Ball aber auch hin und her werfen!

Und so bastelt ihr euch diesen tollen Ball:

1. Befüllt die leere Flasche mithilfe eines Trichters oder einem zusammengerollten Papier mit Mehl, Reis oder Sand (ihr könnt auch Mehl und Reis miteinander mischen).
2. Pustet dann euren Ballon auf und stülpt ihn über die Öffnung der gefüllten Flasche, so dass die Luft nicht aus dem Ballon entweichen kann.
3. Kippt die Flasche samt dem Luftballon um: Mehl, Reis oder Sand fällt nun in den Ballon.
4. Sobald der Ballon befüllt ist, könnt ihr den Hals des Ballons von der Flasche abziehen. Macht dies langsam und vorsichtig. Haltet mit den Fingern, so gut es geht, die Öffnung des Ballons zu. Die Luft muss langsam entweichen, sonst fliegt euch die Füllung um die Ohren.
5. Haltet den Ballonhals zu und knetet den Ball ein wenig, um zu schauen, ob die Füllmenge schon ausreicht. Ist dies nicht der Fall, könnt ihr den Ballon noch weiter mit Material befüllen. Wenn euer Antistressball mit genügend Material befüllt ist, lasst die überschüssige Luft ab und verknotet den Ballon.
6. Schneidet den überflüssigen Gummi am verknoteten Ende ab, so wird der Ball am Ende schöner. Um den Knoten zu verstecken, schneidet einen weiteren Luftballon (in der gleichen oder in einer anderen Farbe) auseinander und stülpt ihn über diesen Knoten.
7. Jetzt ist der Anti-Stress-Ball fertig. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr ihn jetzt noch gestalten. malt ein Gesicht auf und klebt ein paar Wollfäden als Haare auf oder bemalt den Ballon mit einem Muster – ganz wie ihr wollt.

*„Der Wellness Tag hat mir richtig gutgetan“, meint Gani zu Roxy. „Ab und zu muss man sich eben auch ein bisschen Ruhe gönnen, und schon kann man mit neuer Energie in weitere Abenteuer starten“, stellt Roxy fest. Gani freut sich: „Ich bin schon ganz gespannt, was uns morgen erwartet! Aber jetzt bin ich echt müde und kuschel mich erst mal in meinen Stall.“ Roxy erinnert Gani: „Warte! Bevor du schlafen gehst, vergiss nicht dein Danke-Glas zu befüllen.“*

*Nachdem Roxy in ihr Abenteuerbuch geschrieben und Gani sein Danke-Glas befüllt hat, machen es sich die beiden gemütlich und beenden den Tag mit ihrem Abendgebet:*



*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.*

*Julia Hanus, Jugendreferentin*