

Entspannung

Der Zauberer hat Hexenschuss

(Der müde, kranke Zauberer sitzt auf einem Stuhl o.ä., die Zauberin steht neben ihm).

Hokus pokus fidibus,
der Zauberer hat Hexenschuss.
Doch seine Frau, die Zauberin,
die kriegt das wieder hin.

Sie legt die Hände auf seinen Kopf,
das tut dem Zauberer gut.
Die Hände von der Zauberin
sind wie ein warmer Hut.

Sie legt die Hände auf die Ohren,
jetzt kann der Zauberer lauschen.
Er hört in ihren Händen drin
Ein Grummeln und ein Rauschen.

Sie streichelt ihm die Schultern sanft,
da sollen ihm Flügel wachsen.
Dann muss er nicht mehr so viel gehen,
kriegt keine müden Haxen.

Sie drückt mit ihrem Daumen sacht
Die Wirbelsäule runter.
Ganz langsam bis zur Hüfte geht's,
das macht den Zauberer munter.

Sie knetet ihm die Hüften durch
und streichelt seinen Bauch.
Der Hexenschuss ist plötzlich weg,
da steht der Zauberer auf.

Der Zauberer und die Zauberin,
die reichen sich die Hände
und drehen sich im Kreis herum,
da fliegen alle Wände

Grundlegende Literatur:

Mit Feengeist und Zauberpuste - zauberhaftes Arbeiten in Pädagogik und Therapie
Annalisa Neumeyer – Lambertus Verlag

Entsp

Das schläfrige Krokodil

Es war einmal ein Krokodil,
das lag zwei Jahre lang ganz still.

In der Sonne war's schön warm,
es bewegte schlapp den Arm.
Hin und wieder auch ein Bein,
dann schlief es sieben Jahre ein....

Es schnarchte leise vor sich hin
und juckte sich mal kurz am Kinn.

Doch plötzlich mitten in der Nacht,
ist es wieder aufgewacht
und kratzt sich mit Entzücken,
den grünen Krokodilrücken.
Kraut mit großer Freude auch –
seinen runden, dicken Bauch.

Stürzt sich dann mit Hochgenuss, mitten
in den Fluss