



# Kreativ-Atelier

Pastoral bei Menschen mit Behinderung

04.03.2021

## Handmassage

Hände sind etwas Wunderbares.

Und sie tun viel den ganzen Tag.

Was machen Ihre Hände?

basteln, putzen, malen, kochen, essen, schreiben

Hände greifen zu, lassen los, streicheln, winken

Mit den Händen können wir reden

Wir können eine Faust machen, verletzen oder die Faust öffnen und heilen

Mit den Händen tun wir Gutes.

Tun wir einmal unseren Händen etwas Gutes.

## Anleitung für eine Handmassage

Du kannst dir selber die Hände massieren.

Oder du kannst jemand anderem die Hände massieren.

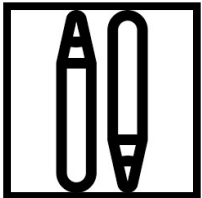
1. Stütze die Hand, die du massieren willst, mit einer deiner Hände.  
Streiche mit der anderen Hand gleichmässig über die gesamte Hand  
von den Fingerspitzen bis zu den Ellenbogen.
2. Massiere die einzelnen Finger.
3. Ziehe sanft an den einzelnen Fingern.
4. Streiche mit zwei Fingern  
die Räume zwischen den Fingern aus.
5. Massiere die Handinnenflächen.



# Anleitung Massageöl

## Hände sanft und wohltuend massieren

---



### Was du brauchst:

- ein Fläschchen zum Abfüllen
- Öl (z.B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, Kokosöl)
- Ätherisches Öl

(z.B. Orange: hebt die Stimmung, Limette: macht munter  
Kardamom: belebt Körper und Geist,  
Rosmarin: belebt, Pfefferminze: macht hellwach  
Zypresse und Lavendel: beruhigt bei Nervosität)

---



### Abfüllen

- Öl in die Flasche geben



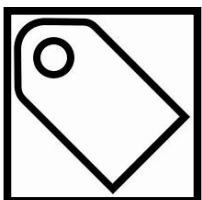
### Einträufeln

- Ätherisches Öl in die Flasche einträufeln
- Etwa 10 Tropfen  
(je nach Grösse der Flasche)



### Schütteln

- Flasche zuschrauben und kräftig schütteln  
(damit sich die Zutaten gleichmässig verteilen)



### Flasche anschreiben

- Etiketle beschriften, bemalen
- Etiketle auf die Flasche kleben
- Massageöl dunkel lagern
- Haltbarkeit: mehrere Monate

