

Hallo liebe Kinder,

kleine Inseln der Ruhe sind im Alltag immer herzlich willkommen. Und zu diesen Zeiten erst recht! Im Haus wurden vielleicht schon ein paar frühlingshafte Zweige mit selbst bemalten Ostereiern geschmückt und jetzt warten alle schon ganz gespannt auf den Osterhasen, der im Garten süße Osterüberraschungen zwischen den Tulpen im grünen Gras versteckt...

Sicher habt ihr auch schon überlegt, womit ihr euren Eltern eine Freude machen könnt.

Probiert folgendes:

Osterhase aus Salzteig



Zutaten für den Salzteig:

- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Salz
- 2 Tassen Mehl
- 1 Teelöffel Öl

außerdem benötigt ihr:

- Backpapier
- gewaschene Füße ;-)
- Pinsel und Farbe

Anleitung:

1. Mehl und Salz vermengen.
2. Wasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig kneten.
3. Pflanzenöl hinzugeben und nochmal kräftig kneten.
4. Sollte der Teig zu dünnflüssig sein, gebt noch Mehl dazu.
5. Legt auf den Boden ein Stück Backpapier. Vielleicht auch zwei.
6. Nehmt eine große Kugel von eurem Salzteig (etwa so groß, dass die Kugel in beide Hände passt).
7. Drückt die Kugel auf dem Backpapier platt und formt daraus einen Hasenkopf mit Ohren. Als Beispiel dient dabei das Bild. (Falls ihr Hilfe benötigt, bittet eure Eltern um Unterstützung.)
8. Der Teig sollte nun noch mindestens 1 cm dick sein.
9. Achtet darauf, dass die Hasenohren mindestens so lang wie eure Füße sind.
10. In das linke Hasenohr setzt ihr vorsichtig den linken Fuß und drückt ihn leicht in den Salzteig.
11. Wiederholt den Vorgang mit dem rechten Fuß auf dem rechten Hasenohr.
12. Mit dem Zeigefinger drückt ihr die Augen und die Nase in den Salzteig.
13. Für den Mund benutzt ihr am besten einen Zahnstocher.
14. Nun müsst ihr Geduld haben und den Salzteig mehrere Tage trocknen lassen.
15. Wenn der Teig trocknet, wird er etwas heller. Dunkle Stellen sind noch feucht.
(Wer nicht so lange warten möchte, kann den Salzteig natürlich auch im Backofen backen. Dazu benötigt ihr auf jeden Fall die Hilfe eurer Eltern, denn das ist etwas kompliziert.)
16. Ist der Teig getrocknet, könnt ihr euren Hasen bemalen.

Viel Spaß!!!

Nicht mehr ganz zwei Wochen, dann steht Ostern vor der Tür.
Daher gibt es auch von mir ein kleines Ostergeschenk für euch, in Form einer wohltuenden Massage bzw. Streichelgeschichte.



Entspannende Kindermassage und Streichelgeschichte für Ostern

Du benötigst:

- eine weiche Unterlage (Decke, auf dem Bett...)
- einen Massage-Partner

Jetzt stelle dir mal vor, es ist ein schöner Frühlingstag.
In der Osterhasenwerkstatt herrscht reges Treiben, denn heute sollen die Ostereier bemalt werden.

Ein kleiner Hase nach dem nächsten kommt zur Tür herein gehoppelt...

- *Mit den lockeren Fäusten den gesamten Rücken, des liegenden Kindes leicht durchklopfen.*

Jetzt ist die ganze Hasenbande endlich beisammen.

Zuerst werden die frischen Eier schön blank geputzt, damit sie schön glänzen...

- *Mit den Handinnenflächen sanft über den gesamten Rücken des liegenden Kindes streicheln. Dabei leichten (!) Druck ausüben.*

Als nächstes werden die bunten Farbtöpfe geöffnet und mit den Pinseln gut durchgerührt.

- *Zuerst mit dem Zeigefinger kleine Kreise aus den gesamten Rücken malen. Anschließend mit der Handinnenfläche kleine Kreisbewegungen auf den Rücken streicheln.*

Jetzt kann es endlich losgehen.

Mit dem Pinsel malt jeder Hase tolle Muster auf die Eier: Kleine Pünktchen, breite Streifen, Zickzacklinien, Kreise und bunte Linien.

Jedes Ei sieht dabei anders aus!

- *Mit dem Fingern / Händen den Rücken bemalen. Immer wieder in einer anderen Weise. Man kann dabei mit dem Finger dünne Linien über den Rücken fahren, mit den Fingerspitzen leicht klopfen, mit der Faust „klecksen“ oder mit der Handkante Streifen „malen“. Je mehr Muster gemalt werden, desto abwechslungsreicher ist die Massage.*

Schließlich sind all die vielen Eier fertig bemalt.

Sie werden zum Trocknen draußen auf die Wiese getragen.

- *Mit beiden Händen an den Schultern oben ansetzen und nach unten streichen. Immer wieder von oben beginnend runterstreichen, bis der gesamte Rücken auf diese Weise massiert wurde.*

Die Frühlingssonne glitzert am blauen Himmel wie ein goldener Ball.

Ganz warm sind ihre Sonnenstrahlen.

Kannst du sie spüren?

- *Beide Handinnenflächen schnell und kraftvoll aneinander reiben, bis diese ganz warm sind. Dann die erwärmten Handflächen ruhend auf den Rücken legen. Die Hände einfach ruhend liegen lassen und wenn die Wärme nicht mehr spürbar ist, langsam wegnehmen.*

Im Anschluss darf getauscht werden ;-)

Frohe Ostern und einen fleißigen Osterhasen wünscht euch Frau Ruehs!

