

moederdag

Lieve Mams of moeder

Lieve moeder, vandaag is jouw dag.

Je mag even gaan zitten en je ogen sluiten zodat je beter kunt voelen wat ik op je rug ga doen.

Ik wil je bedanken voor alles wat je voor mij doet en ik wil je iets geven om je te laten ontspannen en te laten weten hoeveel ik van je hou.

(Handen warm wrijven) Je bent zo zacht als een veertje (lange, zachte strijkbewegingen langs de rug).

Jouw liefde is als een warme deken (wrijven en kloppen op de rug en schouders).

Je ogen zijn zo mooi als de heldere sterren (rondjes maken op de rug).

Jouw lach is als een zonnestraal op een regenachtige dag (zachte klopjes op de rug alsof het regendruppels zijn).

Ik geef je een knuffel, zo stevig als een beer (knijpen en rollen met je vuisten op de rug).

Dat jij er bent voelt is als een briesje op een zomerse dag (lange, zachte strijkbewegingen langs de rug).

Je bent mijn rots, mijn veilige haven (een beetje duwen op de rug).

Ik hou van je, lieve moeder, voor altijd en altijd (wrijf je handen tegen elkaar zodat ze warm worden en leg ze dan in de nek van je moeder).

Nu ben je klaar en mag je moeder haar ogen weer openen.

TIP

Misschien moet je eerst even oefenen op je broertje, zusje of iemand die dat fijn vindt.

Fijne moederdag lief kind.

Regenboog

De regenboog

Inleiding: We gaan een reis maken naar de regenboog. We gaan over bergen en door dalen, en we zullen veel kleuren zien. Laten we beginnen!

(Handen wrijven) We klimmen over de bergtoppen (knijpen en rollen op de rug) en dalen af naar de groene vallei (wrijven en kloppen op de rug).

Daar zien we een rivier stromen (lange, rustige strijkbewegingen langs de rug). We stappen in het water en voelen het koele water om onze voeten (wrijven van de voeten).

We lopen verder en zien de zon aan de horizon (rondjes maken op de rug). En dan zien we een prachtige regenboog (glijdende bewegingen over de rug, van de schouders naar de heupen).

De regenboog heeft zeven kleuren (aftellen van zeven naar één met tikjes op de rug).

We zien rood (druk uitoefenen met de vingers op de rug),
oranje (lichte tikjes met de handpalm),
geel (wrijven en kloppen met de vuist),
groen (wrijven en kloppen met de vingertoppen),
blauw (druk uitoefenen met de handpalm),
indigo (lichte tikjes met de vingertoppen) en
violet (zachtjes drukken met de vuist).

We voelen ons blij en ontspannen na onze reis naar de regenboog. (Lange, rustige strijkbewegingen langs de rug).

En we weten dat we altijd onze fantasie kunnen gebruiken om naar deze prachtige plek te gaan. (Zachte druk op de rug)

Lieve Mams of moeder of hoe jij je moeder maar wilt noemen

Lieve moeder, vandaag is jouw dag.

Je mag even gaan zitten en je ogen sluiten zodat je beter kunt voelen wat ik op je rug ga doen.

Ik wil je bedanken voor alles wat je voor mij doet en ik wil je iets geven om je te laten ontspannen en te laten weten hoeveel ik van je hou.

(Handen warm wrijven) Je bent zo zacht als een veertje (lange, zachte strijkbewegingen langs de rug).

Jouw liefde is als een warme deken (wrijven en kloppen op de rug en schouders).

Je ogen zijn zo mooi als de heldere sterren (rondjes maken op de rug).

Jouw lach is als een zonnestraal op een regenachtige dag (zachte klopjes op de rug alsof het regendruppels zijn).

Ik geef je een knuffel, zo stevig als een beer (knijpen en rollen met je vuisten op de rug).

Dat jij er bent voelt is als een briesje op een zomerse dag (lange, zachte strijkbewegingen langs de rug).

Je bent mijn rots, mijn veilige haven (een beetje duwen op de rug).

Ik hou van je, lieve moeder, voor altijd en altijd (wrijf je handen tegen elkaar zodat ze warm worden en leg ze dan in de nek van je moeder).

Nu ben je klaar en mag je moeder haar ogen weer openen.

Misschien moet je eerst even oefenen op je broertje, zusje of iemand die dat fijn vindt.

Fijne moederdag lief kind.