



Massage-Igel

Du brauchst:

- Bälle (z.B. Bällebad-Bälle, Tennisbälle)
- Luftballone (mind. 3 je Massage-Igel)
- Getrocknete (Kicher-)Erbsen
- Schere

Massage-Igel fördern die Durchblutung. Sie können dabei helfen leichte Verspannungen zu beseitigen oder auch kalte Hände oder Füße wieder erwärmen. Einfach sanft über die gewünschten Körperstellen rollen.

1. Schneide bei allen 3 Luftballonen den Hals ab.
2. Fülle in den ersten Luftballon ca. 10-15 (Kicher-)Erbsen ein.
3. Stülpe den Luftballon mit den (Kicher-)Erbsen über den Ball.
4. Verteile die (Kicher-)Erbsen gleichmäßig über die Fläche des Balls.
5. Stülpe nun den zweiten Luftballon darüber, so dass die Öffnung des ersten Luftballons verschlossen ist.
6. Nun noch den dritten Luftballon zur Sicherheit darüberstülpen und schon ist der Massageigel einsatzbereit.

