

Endlich Urlaub !

Endlich waren sie da.

Anna stieg langsam aus dem Auto aus, erst mit dem **rechten Fuß**, dann mit dem **linken Fuß**.

Der **Po** tat schon weh von der langen Fahrt und die **Beine** sind schon eingeschlafen.

Nach der langen Urlaubsfahrt stieg sie aus dem Auto, streckte und reckte sich. Sie schüttelte ihre **Hände**, streckte den **rechten Arm** und den **linken Arm** und bewegte **beide Beine**. Langsam spürte sie, wie das Blut wieder durch ihren ganzen Körper floß und auch die **Zehenspitzen** erreichte.

Wie in jedem Jahr fuhren sie ans Meer um einfach mal alles baumeln zu lassen – die **Arme** und **Beine**, **Hände** und **Füße**, das **Kinn** und die **Ohren**.

Der Sand unter ihren **Fußsohlen** war warm und weich.

Es kitzelte ein wenig, fühlte sich aber schön an.

Jetzt können sie endlich das Wasser mit eigenen **Augen** sehen, das Meer mit beiden **Ohren** rauschen zu hören , es mit allen zehn **Fingern** spüren und die gute salzige Luft mit der **Nase** riechen.

Während sich Mama den schweren Rucksack mit den Badesachen auf den **Rücken** schnallte, hingte sich Papa den Picknickkorb über den **rechten Arm**.

Nun waren Sie an ihrem Lieblingsplatz am Strand angekommen – ihre **beiden Füße** waren schon fast ganz mit Sand bedeckt und sie spürte die Meeresbrise auf ihren **Wangen** und an der **Stirn**. Es war ein herrliches Gefühl. Eine leichte Gänsehaut machte sich auf ihren **Unterarmen** und ihren **Beinen** breit. Anna ging ein paar Schritte, unter ihren **Füßen** bewegte sich der Sand langsam auf und ab. Der Wind strich ihr durchs **Haar** und auf ihren **Lippen** lag ein bezauberndes Lächeln. Doch das eincremen sollte man trotzdem nicht vergessen. Peter cremte Anna den **Rücken** und die **Schultern** ein.

Auch das **Gesicht** ist ganz wichtig- die **Stirn**,die **Nase** und die **Wangen** und zu guter letzt die **Ohren** nicht vergessen.

Ihre **Augen** richteten sich auf das Meer und sie hörte mit **beiden Ohren** entspannt dem Meeresrauschen zu. Ist das entspannend!

Anna umfasste mit den **Armen** fest ihre **Knie** und vergrub die **Füße** im Sand.

Aus ihrem **rechten Augenwinkel** sah sie das Peter neben ihr eingeschlafen war .

Vorsichtig legte Anna Peter den Sonnenhut auf den Kopf damit er keinen Sonnenbrand bekommt.

Geschichte wird vorgelesen und die gehörten Körperteile werden berührt.

