**Stimme und Körper:**

Massage/Stimme:

Das Gesicht massieren und aufwärmen:

* ausstreichen
* kneten
* tippeln
* ausstreichen: von der Mitte zur Seite
* Ohren massieren
* Unterkiefer lockern: Unterkiefer locker halten und mit beiden Händen schnell auf und nieder bewegen- danach massieren.
* Augen ausstreichen: von der Mitte zur Seite

Autor: Sabine Maringer Theaterpädagogin BuT