

# Checkliste zur Massage-Vorbereitung



## Raum & Atmosphäre

- Ruhiger Ort, an dem ihr ungestört seid
- Handy aus oder auf „Nicht stören“
- Gedimmtes Licht oder Kerzen

## Materialien

- Massageöl oder Lotion bereitstellen
- Handtuch oder Decke für Unterlage
- Optional: Wärmflasche oder Körnerkissen

## Stimmung

- Entspannende Musik (z. B. Spotify-Playlist)
- Raumtemperatur angenehm warm

## Vorbereitung von euch selbst

- Saubere, warme Hände
- Kurze Fingernägel
- Keine Hektik – nehmt euch bewusst Zeit

## Tipp:

- Ein Glas Wasser bereitstellen für danach