

M 1**Sommerurlaub – Fantasiereise**

Beginnen Sie mit einer Entspannungsübung:

Lege dich ganz gemütlich hin. Lege die Beine hin, die Arme und den Kopf. Dein ganzer Körper liegt nun ruhig da.

Schließe die Augen und lasse auch deine Augen sich ausruhen.

Atme durch die Nase ein ... und durch den Mund wieder aus ..., ein ... aus.

Spüre, wie die Luft durch die Nase in deinen Körper strömt ... und durch den Mund wieder hinaus.

Bei jedem Ausatmen wird dein Körper schwerer. Der Körper ruht sich aus.

Nun lesen Sie die Fantasiereise vor:

Wenn du jetzt wieder einatmest, riechst du etwas. Es riecht nach frischem Gras. Nach grünem Gras. Es duftet auch nach Blumen, süß und frisch.

Du hörst leises Brummen und Summen von Bienen und Hummeln.

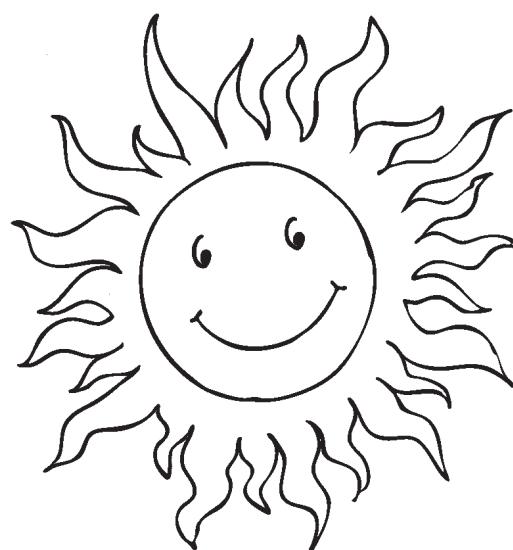
Du kuschelst dich noch ein bisschen in die Wiese. Weich ist es und warm.

Auch dein Bauch und dein Gesicht sind ganz warm. Die Sonne scheint und wärmt dich.

Langsam stehst du auf und schaust dich um.

Überall um dich herum ist es grün vom Gras und dazwischen leuchten viele Farben von den blühenden Blumen.

Du stehst auf einem kleinen Berg. Von hier aus kannst du weit sehen, bis hinunter.



Da gibt es Bäume und Häuser. Komische Häuser, die sind bunt, rot und grün und blau und gelb wie Blumen.

Du gehst ein paar Schritte weiter und kannst nun auch einen See erkennen oder ist es das Meer?

Jetzt merkst du, dass du ein Fernglas umhängen hast. Du nimmst es und siehst hindurch.

Wie schön! Ein riesiger See ist da unten, mit türkisblauem Wasser.

Viele Tiere sind am See versammelt und trinken. Große und kleine Tiere siehst du.

Aber auch Menschen sind dort mit bunten Badehosen und Bikinis. Sieplanschen im Wasser herum.

Du bekommst Lust, auch im See zu baden und dich abzukühlen. Also legst du dich in das Gras und lässt dich den Hügel hinunterrollen.

Jetzt die Kinder in die Gegenwart zurückholen:

Als du aufhörst zu rollen, bleibst du liegen. Du atmest tief durch die Nase ein ... und durch den Mund wieder aus.

Jetzt spürst du deinen Körper wieder, deinen Bauch, deine Arme, deine Finger. Bewege deine Finger ein bisschen.

Du spürst deine Beine, deine Zehen. Bewege deine Zehen ein bisschen.

Jetzt öffnest du langsam die Augen und kommst wieder hier an, im Kindergarten.

Bleib noch ein bisschen still liegen.

