



Mach mal Pause Herbstträume Teil 2

Wenn es im Alltag mal wieder stressig ist, ziehe dich zurück und mach mal Pause. Alleine, zu Zweit oder mit deinen Kindern“. Meine Mach mal Pause - Entspannungsgeschichten, Fantasiereisen und Massagegeschichten im Herbst eignen sich sehr gut für eine kurze Auszeit – für die Mittagspause, den Feierabend oder einfach Zwischendurch – sowohl für Klein als auch für Groß. Ich liebe den Herbst, unzählige Sinneseindrücke, Farben und Momente können in wunderschönen Fantasiebildern und Geschichten festgehalten werden. Die Geschichten sind entweder zum selbst lesen oder auch für eine gemeinsame Auszeit zum gegenseitigen Vorlesen und massieren sehr gut geeignet. Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß und vor allem Entspannung mit den Mach mal Pause Geschichten.

Weitere Ideen rund um das Thema Entspannung für Kinder und Erwachsene finden Sie unter:

www.dietrauminsel.net
www.facebook.com/DieTrauminsel

Fantasiereisen, ein einfache Methode mit großer Wirkung

Fantasie-, Märchen- oder Traumreisen sind imaginative Verfahren. In der [Psychotherapie](#) werden sie zum Aufspüren von innerer Kraft und Weisheit oder in der [Traumatherapie](#) zur Schaffung eines sicheren Ortes eingesetzt. Sie werden als Geschichten von einem Sprecher erzählt oder können auch selbständig gelesen werden. Ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand wird durch eine entspannte Körperposition, sowie die Hinwendung auf die meist als angenehm erlebten Bilder in der eigenen [Fantasie](#) erzielt. Durch eine herabgesetzte Muskelspannung kommt es zu einer körperlich-seelischen Entspannung. Der Zuhörer stellt sich innere Bilder zu den Texten vor, in die möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut sind

Massagegeschichten sind eine tolle Möglichkeit zur Entspannung. Sie sprechen die Sinneswahrnehmung der Kinder gezielt an und verhelfen ihnen durch liebevolle Berührungen und Streicheleinheiten zur Ruhe und Entspannung.

www.dietrauminsel.net
www.facebook.com/DieTrauminsel

Im Kastanienwald

Suche dir ein ruhiges Plätzchen und lege dich gemütlich hin. Atme einmal tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiere durch den wunderschönen Herbst. Heute ist ein toller Tag, die Sonne scheint und die Luft ist noch angenehm warm. Du hast Lust auf einen kleinen Spaziergang im nahegelegenen Kastanienwald. Gemütlich schlenderst du dorthin und freust dich auf ein paar entspannte Momente ganz für dich allein. Im Wald angekommen bläst ein sanfter Wind durch die Bäume, die Sonnenstrahlen fallen auf das bunte Laub am Boden. Alles um dich herum ist wunderbar still und friedlich, ab und an ein dumpfes Geräusch, wenn eine Kastanie zu Boden fällt. Du läufst langsam zwischen den Bäumen hindurch und sammelst dir ein paar Esskastanien ein. Etwas weiter entdeckst du eine kleine Lichtung. Hier hat sich eine Mulde im Boden gebildet, in der sich unzählige Kastanien gesammelt haben – ein richtiges Kastanienbad, das zum Baden einlädt. Vorsichtig legst du dich in die Mulde und genießt dieses tolle Gefühl. Die glatten Kastanien massieren deinen ganzen Körper und die Sonne wärmt dich dabei ganz wunderbar. Du bleibst noch eine ganze Weile liegen, lässt hin und wieder eine Kastanie durch deine Hände gleiten und fühlst dich entspannt und zufrieden. Langsam geht die Sonne unter...du verlässt das Kastanienbad und läufst nun fröhlich zurück nach Hause.

Die kleinen Sonnenstrahlen feiern im Herbst Geburtstag

Suche dir ein ruhiges Plätzchen und lege dich gemütlich hin. Atme einmal tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiere durch den Herbst. Heute ist ein wirklicher toller Tag. Die Sonne strahlt warm und hell vom blauen Himmel, die bunten Blätter der Bäume glänzen im Licht und überall liegen große und weiche Blätterhaufen. Du hast mit deinen Freunden Fußball im Park gespielt. Jetzt möchtest du dich ein wenig ausruhen und machst es dir auf einem der Blätterhaufen gemütlich. Du schaust in den Himmel und entdeckst etwas Fantastisches. Lauter kleine Sonnenstrahlen mit fröhlichen Gesichtern und bunten Partyhüten tanzen am Himmel. Es sieht so aus, als würden sie ihren Geburtstag feiern. Sie tanzen durch die dünnen Wölkchen hindurch und wirbeln die Herbstblätter durch die Luft – sodass es aussieht wie buntes Konfetti, welches vom Himmel regnet. Du fängst fröhlich an zu lachen und die Sonnenstrahlen wärmen dich ganz wunderbar. Ein paar Blätter segeln langsam auf dich herab und du nimmst sie dir als kleine Erinnerung an diese tolle Geburtstagsparty mit nach Hause. Du schaust noch einmal in den Himmel, die kleinen Sonnenstrahlen verabschieden sich gerade voneinander, ihre bunten Hüte fliegen mit dem Wind davon und dann ziehen die Sonnenstrahlen sich langsam hinter den Wolken zurück – und auch du machst dich jetzt gemütlich auf den Heimweg.



Der kleine Igel geht auf Wanderschaft

Es ist Herbst und der kleine Igel Nano hat Lust auf eine kleine Wanderung durch die schöne Herbstlandschaft (Langsam mit dem Igelball vom Fuß aus, die Beine hinauf zum Rücken rollen)

Jetzt steht er auf einer schönen Wiese und sonnt sich ein wenig in der herrlich warmen Herbstsonne (den Igelball mit sanftem Druck über den Rücken reiben)

Nach dem ausgiebigen Sonnenbad wandert Nano ein bisschen weiter und entdeckt einen großen Apfelbaum (mit dem Igelball den rechten Arm hinunterrollen und in die Hand legen). Nano hat Hunger und nascht ein wenig von einem leckeren Apfel (den Igelball in die Hand des Kindes legen und umschließen)

Mal schauen, was auf der anderen Seite der Wiese so los ist (mit dem Igelball zurück zur Schulter rollen). Nano trifft seinen kleinen Freund, die Maus Lilly. Sie spielen ein kleines Wettrennen bis zum nächsten Baum (mit dem Igelball schnell den linken Arm herunterrollen) – Nano hat gewonnen.

Die Sonne geht langsam unter und Nano hat noch einen weiten Heimweg (langsam mit dem Igelball wieder zur Mitte des Rückens rollen)

Langsam und gemütlich wandert er zurück nach Hause (mit dem Igelball langsam das Bein hinunter rollen und zum Schluss den Rücken mit beiden Händen ausstreichen)

Herbstzauber

Suche dir ein ruhiges Plätzchen und lege dich gemütlich hin. Atme einmal tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiereise durch den wunderschönen Herbst. Stell dir vor, du kommst nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag nun endlich nach Hause. Du machst es dir auf deinem Sofa bequem und kannst dich jetzt entspannt zurücklehnen und einmal tief durchatmen... du träumst ein wenig vor dich hin und tauchst ein, in eine zauberhafte Herbstwelt. Du schwebst über wunderschöne Herbstwälder hinweg, alles um dich herum leuchtet in bunten Farben – selbst die Wolken glänzen gelb-gold. Du gleitest sanft durch sie hindurch und fühlst dich ganz entspannt und federleicht. Es geht weiter über große Wiesen, die mit buntem Laub übersät sind, von hier oben erkennst du ein tolles Muster, es sieht aus wie ein großes Mandala – welches die Natur auf die Wiese gemalt hat. Du genießt diesen Ausblick sehr, ein warmer Wind weht dir um dein Gesicht und die Strahlen der Herbstsonne haben dich ganz warm werden lassen. Ganz langsam kommst du nun mit deinen Gedanken zurück in das Hier und Jetzt. Die zauberhafte Herbstreise hat dich entspannen lassen und du freust dich schon auf deine nächste Fantasiereise durch diese wunderbare Jahreszeit.

Die Trauminsel – Geschichten zum Entspannen.



Blättertanz

Heute ist ein schöner Herbsttag. Die Sonne scheint vom Himmel (die Hände mehrfach aneinander reiben und auf den Rücken legen) und es bläst ein warmer Herbstwind über die Wiesen (sanft über den Rücken des Kindes pusten).

Der Wind wird immer kräftiger (kräftig über den Rücken pusten) und lässt lauter kleine Herbstblätter durch die Luft tanzen (etwas schneller mit den Fingerspitzen über den Rücken „tanzen“)

Die bunten Blätter tanzen fröhlich durch die Luft, mal schneller, mal langsamer – einmal wirbeln sie hoch in die Luft und schweben dann wieder langsam herunter (mit den Fingerspitzen abwechselnd langsam und schnell über den Rücken tippen, mit beiden Händen abwechselnd von oben nach unten streichen).

Der Wind lässt langsam etwas nach (sanft über den Rücken pusten). Die Herbstblätter segeln ganz entspannt zurück auf den Boden (mit der flachen Hand und kreisenden Bewegungen den Rücken von oben nach unten ausstreichen).

Die Herbstblätter sammeln sich auf einem großen und bunten Haufen auf der Erde (mit der flachen Hand mehrmals sanft auf den Rücken drücken).
Die Sonne geht nun langsam unter (den Rücken von oben nach unten ausstreichen)

Die Vogelfamilie fliegt in den Süden

Der Herbst ist da und die Vogelfamilie Meier packt langsam ihre Sachen zusammen – denn ihre Reise in den warmen Süden steht bevor (die Hände mehrfach aneinander reiben und auf den Rücken legen).

Lilly und Willi, die kleinen Vogelkinder legen noch schnell ihre Spielsachen in ein großes Tuch und die Vogelmama knotet es mit ihrem Schnabel zusammen (mit der Fingerspitze mehrmals auf den Rücken tippen, dann einen Knoten imitieren).

Jetzt sind alle fertig und es kann losgehen. Der Vogelpapa wartet schon vor dem Vogelhaus und startet als Erster in die Luft, dann die Mama und zum Schluss Lilly und Willi (4x mit der flachen Hand von unten nach oben über den Rücken wischen).

Die Vogelfamilie fliegt entspannt durch die Herbstluft – hindurch durch große und weiche Wolken (sanft über den Rücken streicheln), mal etwas schneller und mal lassen Sie sich vom Wind tragen (gleichzeitig mit der Hand über den Rücken streichen und über den Rücken pusten).

Es ist nicht mehr weit und die Vogelfamilie ist in ihrem Winterquartier angekommen, der Vogelpapa hat von weitem schon einen tollen Baum entdeckt (einen Baum auf den Rücken zeichnen). Die Familie baut sich jetzt ihr gemütliches Nest (mit lauter kleinen Strichen ein Vogelnest auf dem Rücken „bauen“).

Das Nest ist fertig. Mama und Papa ruhen sich jetzt ein wenig aus, Lilly und Willi fliegen an den Strand und spielen fröhlich mit den anderen Vogelkindern (den Rücken kräftig von oben nach unten ausstreichen).

www.dietrauminsel.net

www.facebook.com/DieTrauminsel



Halloween – eine gruselige Massagegeschichte

Heute ist die Gespensternacht. Draußen ist es schon ziemlich dunkel und die ersten, weißen Gespenster fliegen durch die Luft (ein weißes Tuch von oben nach unten über den Rücken ziehen)

Plötzlich ist der ganze Himmel voll mit Gespenstern, die ganz laut „Huhuuu“ rufen, zwischen ihnen fliegen lauter kleine Hexen mit ihrem Besen im Sturzflug (das weiße Tuch „wild“ über den Rücken ziehen, dabei laut Huhuu rufen und dann mit der flachen Hand schnell von oben nach streichen)

Auf den Straßen krabbeln überall kleine und große Spinnen (mit den Fingern schnell über den ganzen Rücken krabbeln)

Die Hexen sind auf der Straße gelandet und tanzen jetzt gespenstisch durch die Gegend, dabei sammeln sie die Spinnen auf und setzen Sie sich auf die Schulter (mit beiden Händen über den Rücken „tanzen“ und dann mit den Fingern auf die Schulter tippen)

Die Gespensternacht geht nun langsam zu Ende, die Sonne geht auf. Die letzten Gespenster verschwinden in ihrer Gespensterhöhle, die Spinnen krabbeln davon und die Hexen fliegen über die Dächer davon (das Tuch noch einmal über den Rücken ziehen, mit den Fingern über den Rücken hinweg krabbeln und mit der flachen Hand über die Schultern „fliegen“)

Jetzt geht ein neuer Tag los. Puh, das war eine ganz schön gruselige Gespensternacht (den Rücken mit beiden Händen mehrfach von oben nach unten ausstreichen)