

## Die Winterreise

Setz oder lege Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Du machst nun eine kleine Fantasiereise durch den wunderschönen Winter.

Stell dir vor, du liegst in deinem warmen und gemütlichen Bett. Es ist ein ziemlich grauer Morgen und es hat auch die ganze Nacht geschneit. Du träumst noch ein wenig vor dich hin und überlegst aufzustehen, doch auf einmal spürst du, wie du ganz langsam und sanft mit deinem Bett abhebst und aus dem Fenster schwebst. Draußen scheint die Sonne jetzt hell vom Himmel und der Wind trägt dich behutsam durch die Lüfte. Du fliegst über deine Stadt, die mit einer dicken Schneedecke zugedeckt ist. Überall steigt der Rauch aus den Kaminen und der Tag beginnt ganz entspannt für die Menschen – es ist nämlich Sonntag. Von hier oben sieht alles wunderschön aus. Die dicke Schneedecke glitzert in der Sonne und entschleunigt das sonst so schnelle und hektische Treiben des Alltags auf den Straßen. Du atmest einmal tief ein und wieder aus. Die Reise geht weiter über die Felder und Wiesen, viele verschiedene Tierspuren hinterlassen ein tolles Muster auf der Schneedecke und etwas weiter entdeckst du zwei Rehe, die vergnügt durch den Schnee toben. Du schwebst über einen See, dessen Oberfläche zugefroren ist. Die Eiskristalle glitzern und funkeln im Sonnenlicht. Die Stille dieser wunderschönen Winterlandschaft lässt dich entspannt und zufrieden fühlen. Ganz langsam fliegst du nun wieder zurück nach Hause, noch einmal vorbei am tief verschneiten Winterwald, hinweg über die Wiesen und Felder. Zu Hause angekommen steigst du jetzt gemütlich aus deinem Bett und startest entspannt und ausgeglichen in den Tag.

## Schnee Engel

Bald ist endlich Weihnachten. Du freust dich schon sehr auf den heiligen Abend mit deiner Familie, auf den leuchtenden, schön geschmückten Weihnachtsbaum, das leckere Essen und natürlich auf die kleinen und großen Geschenke. Bis es soweit ist, gibt es allerdings noch einiges vorzubereiten. Der Weihnachtsbaum fehlt noch und ohne Weihnachtsbaum gibt es kein richtiges Weihnachtsfest. Deswegen besuchst du heute mit Mama und Papa einen Weihnachtsmarkt. Denn dort gibt es auch einen Weihnachtsbaumstand. Zuvor bummelt ihr erst gemütlich über den Weihnachtsmarkt und schaut euch die vielen, schönen Stände an. Überall liegt ein herrlicher Kerzen-Plätzchen und Zimt Duft in der Luft. Du schließt deine Augen und atmest den Duft tief ein und aus. Eine wohlige Wärme durchströmt dich. Mit Mama und Papa an der Seite fühlst du dich wohl und geborgen. Zusammen schlendert ihr Hand in Hand über den Weihnachtsmarkt. Schön angenehm sind die Mama-Papa-Hände, sie wärmen und halten dich.

Überall glitzern und funkeln Weihnachtslichter und - Kerzen. Sie tauchen den Weihnachtsmarkt in ein wunderbares, zauberhaftes Licht.

Da fängt es an zu schneien. Weiße Pulverflöckchen rieseln vom Himmel. Sie setzen sich auf deiner Jacke nieder und sehen aus, wie weiße, hübsche Glitzersternchen. Du schließt die Augen und öffnest leicht deinen Mund. Die Flöckchen landen auf deiner ausgestreckten Zunge und du lässt sie genussvoll auf deiner Zunge zergehen.

Angenehm erfrischend fühlt es sich an. Du öffnest wieder deine Augen, siehst, dass auch Mama und Papa sich über den Schnee freuen. Direkt hinter den Weihnachtsmarktständen gibt es eine große Wiese, über die sich nun eine weiße Schneedecke gelegt hat. Da erzählt Mama von einem Schneeengel, den sie als Kind immer mit ihren Freundinnen im Winter gemacht hat. Du möchtest unbedingt wissen, was es mit dem Schneeengel auf sich hat. Mama zeigt es dir und legt sich mit dem Rücken auf die weiße, schneebedeckte Wiese und bewegt ihre Arme und Beine langsam, immer wieder hin und her, bis tatsächlich ein Schneeengel zu erkennen ist. Jetzt möchtest du es auch ausprobieren und legst dich, so wie Mama in den Schnee und machst die Bewegungen nach. Der Schnee fühlt sich sehr weich und angenehm unter deinem Körper an. Du fühlst dich leicht und unbeschwert und stellst dir vor, selbst ein Engel zu sein. Du schließt deine Augen und stellst dir vor, wie du als Engel mit weißem Gewand und goldenen Flügeln aussiehst. Du hast keine Strümpfe und Schuhe an und läufst durch den weichen Schnee.

Angenehm kühl ist es, aber nach einer Weile wird es dir doch ein wenig zu kalt. Du bewegst deine Flügel hoch und runter und hebst ganz langsam von der Erde ab. Leicht wie eine Feder fliegst du durch die Lüfte. Die Wiese auf der du eben noch gelaufen bist, wird immer kleiner, bis sie nur noch als weißer Punkt zu erkennen ist. In deinem Bauch kribbelt und kitzelt es so schön...Schwerelos schwebst du über deiner Stadt, die im Weihnachtslichterglanz erstrahlt. Plötzlich winkt dir von weitem jemand zu. Du erblickst deine Eltern, die auch zu Engeln geworden sind. Fröhlich breitest du deine Flügel aus und umarmst deine Eltern liebevoll und warmherzig. Ihr fasst euch an den Händen und beginnt, immer schneller im Kreis zu tanzen. Vor lauter Glück fängst du an, zu quietschen und zu jauchzen. Mama und Papa nehmen dich an den Händen und spielen mit dir "Engelchen, Engelchen flieg". Das haben sie immer mit dir gespielt, als du noch ganz klein warst. Nur bist du gerade eben tatsächlich zu einem Engel

Weitere Ideen und Geschichten finden Sie unter: [www.facebook.com/DieTrauminsel](https://www.facebook.com/DieTrauminsel) oder [www.dietrauminsel.net](http://www.dietrauminsel.net)

geworden. Ihr fliegt noch zusammen ein paar Runden und dein Blick schweift hinab in Richtung des Weihnachtsmarktes, auf dem ihr zuvor noch geschlendert seid. Da erblickst du den Weihnachtsbaumstand. Viele kleine und große Weihnachtsbäume erkennst du und es wird Zeit, wieder Richtung Erde zu fliegen. Mit Mama und Papa an der Seite geht es wieder hinab. Noch einmal genießt du das freie, schöne Gefühl in der Luft zu schweben. Mit einem leichten Plumps landet ihr wieder auf der Wiese. Es war ein wunderbarer Engelsausflug. Nun aber ist es höchste Zeit um den Weihnachtsbaum zu besorgen und du weißt jetzt schon, wer auf der Baumspitze sitzen wird: Ein Weihnachtsengel.

## Rentier - Wettrennen

Jonas und Lukas sind die zwei schnellsten Rentiere vom Weihnachtsmann (**mit den Fingern über den Rücken „rennen“**). Sie haben seinen Schlitten schon einmal um die ganze Welt gezogen (**mit der Hand die komplette Körperkontur umranden**)

Heute haben die Beiden einen freien Tag und sie haben große Lust, ein Wettrennen zu veranstalten (**mit den Fingern über den Rücken rennen**). Es hat schon den ganzen Tag geschneit (**mit den Fingerspitzen über den ganzen Rücken tippen**)

Jonas und Lukas laufen nach draußen und stellen sich an einer Linie auf (**eine Linie auf dem Rücken ziehen**). Der Weihnachtsmann gibt den Startschuss (**kurz auf den Rücken klatschen**) und schon geht es los

Die beiden Rentiere rennen los, hinein in die verschneite Winterwelt (**mit den Fingern beider Hände schnell über den Rücken laufen**)

So ein Spaß! Jonas und Lukas springen über Bäche (**mit den Fingern zwischen den Schultern hin und her springen**), schlagen Purzelbäume im tiefen Schnee und jagen fröhlich nebeneinander her (**parallel mit den Fingern über den Rücken rennen**). Da vorne ist schon die Ziellinie!

Jonas und Lukas geben nochmal richtig Gas (**schnell von unten nach oben über den Rücken laufen**) und kommen beide gleichzeitig über die Ziellinie. Das war ein tolles Wettrennen (**den Rücken sanft von oben nach unten ausstreichen**)