

## MACH MAL PAUSE Weihnachts- und Wintergeschichten zum Entspannen.

Wenn es im Alltag mal wieder stressig ist, ziehe dich zurück und mach mal Pause. Alleine, zu Zweit oder mit deinen Kindern“. Unsere Mach mal Pause – Weihnachts- und Wintergeschichten zum Entspannen eignen sich sehr gut für eine kurze Auszeit – für die Mittagspause, den Feierabend oder einfach Zwischendurch – sowohl für Klein als auch für Groß. Wir lieben die Weihnachtszeit, 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 sehr gut geeignet. Wir wünschen 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](http://www.dietrauminsel.net) oder [www.facebook.com/DieTrauminsel](https://www.facebook.com/DieTrauminsel)

### Ein Weihnachtsspaziergang

Setz oder lege Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Atme tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise durch die Weihnachtszeit.

Es ist der 6. Dezember und Du schlenderst gemütlich durch die schmalen Gassen eines weihnachtlich erleuchteten Dorfes. In jedem Fenster der kleinen und wunderschönen Fachwerkhäuser leuchten Kerzen. Die Lichter tauchen die Stadt in einen warmen Glanz.

An den vielen Laternen der Stadt stehen Weihnachtsbäume. Sie wurden liebevoll mit roten Kugeln und mit Strohsternen geschmückt.

Du atmest tief ein und spürst, wie die kalte und klare Luft durch deinen Körper strömt. Die Luft bringt Frische in die ansonsten perfekte, weihnachtliche Gemütlichkeit.

Du kommst an einem Haus vorbei, an dem ein Fenster einen Spalt offensteht. Durch den offenen Spalt hörst du festliche Weihnachtsmusik. Die Musik berührt Dich, du fühlst dich glücklich und entspannt. Du lächelst stumm in Dich hinein. Die weihnachtliche Stimmung durchströmt Dich und gibt Dir ein Gefühl der Wärme, der Liebe und der Geborgenheit. Du betrachtest noch einmal die Flammen der Kerzen in den Fenstern. Du bewunderst noch einmal die festlich geschmückten Weihnachtsbäume. Du lauschst noch einmal der festlichen Musik, die durch den Fensterspalt dringt.

Die weihnachtliche Fantasiereise ist jetzt zu Ende.

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.

## Auf der Suche nach dem Weihnachtsbaum

Setz oder lege Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Atme tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise durch einen Winterwald.

Heute machst du gemeinsam mit deinem Papa einen Ausflug in den Wald, denn ihr möchtet den Weihnachtsbaum holen. Es sieht wunderschön im Winterwald aus. Die Bäume tragen weiße Schneehauben und eine dicke Schneeschicht liegt auf dem Boden. Der Schnee knackt so lustig, wenn du über ihn läufst. Papa stapft vor dir. Es fängt an zu schneien, du öffnest deinen Mund ganz weit und versuchst, ein paar Schneeflocken mit deiner Zunge aufzufangen. Brrr, sind die kalt!

Endlich habt ihr den schönsten Baum im ganzen Wald gefunden. Der Tannenbaum sieht genauso aus, wie ein richtiger Weihnachtsbaum aussehen soll. Papa nimmt die Axt aus seinem Rucksack und beginnt den Baum zu fällen. Das ist vielleicht anstrengend. Die Arme werden langsam müde vom vielen Holzhacken. Müde und schwer fühlen die Arme sich an.

Dann ist es geschafft. Der Baum kippt um. Papa nimmt ihn auf die Schulter und beginnt zurück zu laufen. Du hilfst ihm dabei, den Baum zu tragen. Puuuuh, der Baum ist schwer und der Schnee im Wald sehr tief. Das ist ganz schön anstrengend und euch wird richtig warm. Es ist schon fast so warm, dass ihr am Liebsten die Jacke ausziehen wollt. Ihr seid zu Hause angekommen. Mama hat schon auf euch gewartet und ihr stellt den tollen Weihnachtsbaum in das Wohnzimmer. Morgen wird er geschmückt, darauf freust du dich schon sehr. Jetzt bist du aber sehr müde. Papa bringt dich ins Bett und du kuschelst dich gemütlich ein und machst die Augen zu.

## Ein Weihnachtswichtel

Setz oder lege Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Atme tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise durch die Weihnachtszeit.

Du läufst gemütlich über den Marktplatz, als du ein Glöckchen leise bimmeln hörst. Du schaust dich um. Jetzt bimmelt es wieder und du erkennst dein Lieblings-Weihnachtslied „Kling, Glöckchen, klingelingeling. Die Melodie klingt super schön und fröhlich. Aber wer spielt das Lied? Die Menschen um dich herum haben keine Glöckchen in der Hand. Vor dir steht der große und bunt geschmückte Weihnachtsbaum auf dem Marktplatz. Der Baum sieht toll aus! Aber was war das? Da huscht doch ein kleines Männchen von Zweig zu Zweig. Langsam gehst du auf den Baum zu, das kleine Männchen klettert vergnügt an einem Stern hoch und begrüßt dich fröhlich. Hallo Du! Wer bist du denn, fragst du ganz aufgeregt? Ich bin Willi, der Weihnachtswichtel und meine Aufgabe ist es, lauter schöne Weihnachtslieder mit meinen Glöckchen zu bimmeln. Hör mal! Jetzt bimmelt Willi Jingle Bells und alle Menschen auf dem Marktplatz singen fröhlich mit. Du wünschst dir von Willi, dass er am Heiligabend bei dir zu Hause vorbeikommt und die Lieblingslieder von dir und deiner Familie spielt. Klar das mach ich doch gerne, sagt Willi! Zum Abschied gibt Willi dir ein Küsschen auf die Backe und klettert weiter hoch auf den Baum.

Jetzt machst du dich ganz gemütlich auf den Heimweg und freust dich riesig auf Heiligabend und Weihnachten. Vielleicht kannst du ja heute auch noch ein paar leckere Plätzchen backen!

## Ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt.

Setz oder lege Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Atme tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise durch die Weihnachtszeit.

Stell dir vor, es ist ein gemütlicher Winterabend. Draußen fallen große, weiße Schneeflocken vom Himmel und alles ist von Schnee bedeckt. Du hast große Lust einen kleinen Spaziergang über den Weihnachtsmarkt zu unternehmen und begibst dich auf den Weg in die Innenstadt. Dort angekommen siehst du schon einige, beleuchtete Buden im Dunkeln glitzern. Du läufst noch ein kleines Stück weiter und erreichst die ersten Stände. Dein Blick fällt direkt auf eine wunderschöne Krippe mit tollen, handgeschnitzten Figuren. Die liebevoll hergestellten Figuren gefallen dir sehr gut. Du kaufst dir zwei davon, Josef und Maria, um deine Mama zu Hause damit zu überraschen. Gemütlich schlenderst du weiter. An der nächsten Bude stehst du vor unzähligen Leckereien. Lebkuchen, Plätzchen, Bonbons und Zuckerwatte strahlen dich an und du spürst förmlich, wie dir das Wasser im Mund zusammenläuft. Du kannst dich kaum entscheiden, auf was du mehr Appetit hast. Lebkuchen oder Zuckerwatte? Karamell Bonbons oder doch lieber süße Butterplätzchen? Du entscheidest dich für einen Lebkuchen und bestellst dir gleichzeitig noch einen herrlich duftenden Kräutertee. Jetzt suchst du dir ein Plätzchen, von dem du das bunte Treiben des Weihnachtsmarktes gut beobachten kannst. Du trinkst einen Schluck von deinem Kräutertee und merkst, wie die wohltuenden Kräuter deinen Körper durchströmen und wärmen. Du genießt diesen Moment und fühlst dich ruhig und entspannt. Nachdem du auch deinen Lebkuchen aufgegessen hast, machst du dich langsam aber sicher auf den Heimweg. Weihnachten ist ein ganz besonderes Fest und du freust dich sehr auf die kommenden Festtage, die du gemeinsam mit deiner lieben Familie verbringen und genießen wirst-

### Schneespaaziergang

Setz oder lege Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Atme tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise durch einen glitzernden Winterwald.

Es ist Sonntag und es hat schon den ganzen Tag geschneit. Auf den Autos liegt eine dicke Schneedecke, die Dächer der Häuser und die Äste der Bäume sind ebenfalls komplett mit Schnee bedeckt. Der Himmel ist strahlend blau und die Sonne scheint ganz herrlich. Ein richtiges Winterparadies also. Du verspürst den Drang nach Draußen zu gehen und einen Spaziergang durch euren Stadtwald zu unternehmen. Du schnappst dir deine dicke Winterjacke, Mütze, Schal und Handschuhe und packst dich warm ein. Als du das Haus verlässt, spürst du erst einmal, wie kalt es eigentlich ist. Dein Atem kondensiert vor deinem Gesicht, doch die Kälte erfrischt dich ungemein. Du atmest tief ein und bläst die kalte Luft wieder aus deinen Lungen. Das tut gut! Fröhlich läufst du weiter und beobachtest auf dem Balkon deiner Nachbarn ein paar Meisen, die eifrig das Futter aus dem Vogelhäuschen picken. Du läufst weiter durch die Straßen und schaust dir die hübsch dekorierten Fenster an. An fast jedem hängen ein paar Zweige, eine Lichterkette oder schöne Weihnachtsbilder mit Engeln und Tannenbäumen darauf. Vor lauter Träumereien hast du ja gar nicht bemerkt, dass du schon am Wald angekommen bist und stehst nun vor einem wunderschönen Winterwald. Du begibst dich auf den Weg für die Spaziergänger und hörst ganz entspannt dabei zu, wie der Schnee unter deinen Schuhen knackt. Du liebst dieses Geräusch. Die Schnee Kristalle funkeln im Sonnenlicht und sehen einfach wunderschön aus. Da hier einfach so viel Schnee liegt, beschließt du einen Schneemann zu bauen und beginnst damit, eine große Kugel Schnee zusammen zurollen. Danach rollst du eine kleinere Kugel für den Bauch zusammen und formst zum Schluss noch den Kopf. Dabei bemerkst du, dass dich ein Eichhörnchen von einem Baum aus beobachtet. Du hast noch zwei Nüsse in der Tasche stecken. Diese wirfst du auf den Boden. Das Eichhörnchen springt flink vom Baum und schnappt sich die Nüsse. Nun bekommt dein Schneemann noch eine Nase und zwei Augen und dann ist er fertig! Da es langsam dunkel wird, machst du dich jetzt zurück auf den Heimweg und fühlst dich ausgeglichen und glücklich! Der Winter ist eine tolle Jahreszeit.

## Schneeflöckchen Massage

Material: zwei Wattebällchen

Im Bauch einer dicken Wolke warteten viele Schneeflöckchen auf ihre Reise zur Erde (Mit dem Wattebällchen eine Wolke auf den Rücken malen).

Endlich ist es kalt genug, die Wolke schüttelte sich und die Schneeflöckchen konnten auf die Erde fliegen (Die Wattebällchen auf den Rücken fallen lassen).

Da es ziemlich windig war, flogen die Schneeflöckchen lustig durcheinander (Mit den Wattebällchen quer über den Rücken hüpfen).

Auf der Erde angekommen, legten sich die Schneeflöckchen auf die Dächer, Wege und Bäume. Das sah toll aus! (Mit den Wattebällchen sanft über den Kopf, den Rücken und die Beine tupfen)

Es schneite immer mehr und alles war mit einer weißen Schneedecke zugedeckt (den Rücken sanft mit den Wattebällchen abklopfen).

Die Kinder laufen fröhlich nach draußen und bauen viele kleine Schneemänner (Mit den Wattebällchen kleine Schneemänner auf den Rücken malen).

Bei so viel Schnee muss man auch noch eine Schneeballschlacht machen. Die Kinder bewerfen sich gut gelaunt mit Schneebällen (Die Wattebällchen über den Rücken werfen).

Der weiche Schnee fühlt sich echt witzig an (Mit den Wattebällchen sanft über die Wangen und die Hände streichen).

Der Winter ist toll und die Schneeflöckchen tanzen vergnügt durch die Luft auf die Erde herab (Mit den Wattebällchen über den Rücken tanzen).

## Der Weihnachtsstern

Setz oder lege Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Atme tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise durch den Sternenhimmel.

Stell dir vor, du liegst gemütlich eingekuschelt in deinem Bett. Du schaust noch eine Weile aus dem Fenster in den Sternenhimmel, denn heute Nacht leuchten die Sterne so hell, dass dein ganzes Zimmer erleuchtet ist. Du schließt deine Augen und fängst an zu träumen.

Ein kleiner Stern vom Himmel fliegt direkt in dein Zimmer und setzt sich zu dir an dein Bett. Der kleine Stern erzählt dir, dass er an Weihnachten immer ganz neugierig ist, weil die Erde so schön leuchtet, wie ein Sternenhimmel und er die Menschen besuchen kommen möchte. Jetzt nimmt der Stern dich mit auf eine kleine Reise. Du hältst dich an ihm fest und ihr schwebt ganz sanft in die Luft, heraus aus deinem Fenster und steigt in den Himmel. Obwohl es draußen ziemlich kalt ist, fühlst du dich ganz warm und glücklich. Der kleine Stern schwebt mit dir durch die Lüfte...die Stadt sieht so toll aus! Alles ist hell erleuchtet und es duftet nach frisch gebackenen Plätzchen. Ihr schwebt noch ein wenig höher und begegnet noch mehr Sternen, die dich fröhlich begrüßen und um dich herum tanzen. Noch weiter oben siehst du den strahlenden Mond, der dir zu lächelt.

Du atmest einmal tief ein und wieder aus. Der kleine Stern bringt dich nun langsam zurück in dein Bett. Ihr schwebt zurück durch den weihnachtlichen Winterabend und seid angekommen. Ganz sanft lässt dich der Stern auf dein Bett plumpsen und verabschiedet sich von dir. Du kuschelst dich in deine Decke und schläfst mit großer Vorfreude auf Weihnachten entspannt ein.

## Weihnachtsträume

Setz oder lege Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Atme tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Meditation durch die Weihnachtszeit.

Heute war ein wirklich schöner Tag. Du liegst in deinem warmen Bett, schläfst langsam ein

und fängst an, zu träumen. Du fliegst über die Dächer der Stadt. Überall leuchtet und glitzert es weihnachtlich. Sterne, bunte Kugeln und Lichterketten schmücken die Fenster. Überall werden die schönsten Winter- und Weihnachtslieder gesungen: Schneeflöckchen Weißröckchen, Jingle Bells und Oh du Fröhliche kannst du hören, währenddessen du entspannt durch die Luft schwebst.

Auf dem Marktplatz steht schon der große Tannenbaum. Die Farben seines Schmucks funkeln zauberhaft im Laternenlicht. Am heiligen Abend trifft sich dort wieder die Gemeinde und schaut sich gemeinsam das Krippenspiel an. Der Mond strahlt hell vom Himmel und du fühlst dich glücklich und entspannt. Du atmest tief ein. So viele Düfte liegen in der Luft: Frisch gebackene Plätzchen, Tannenzweige, Bratäpfel, Kräutertee und heiße Schokolade. Und ein bisschen riecht es auch nach Schnee. Langsam schwebst du nun zurück nach Hause. Strecke dich einmal ganz kräftig, hole tief Luft und öffne dann die Augen. Die Weihnachtszeit ist einfach wunderschön.

## Heiße Schokolade

Setz oder lege Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Atme tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise durch die Winterzeit.

Heute war ein langer und anstrengender Arbeitstag. Draußen schneit es und du befindest dich auf deinem Heimweg. Du öffnest deine Haustür und fühlst dich direkt entspannter, bei dem angenehmen Gefühl „nach Hause“ zu kommen. Es ist wohlig warm, du ziehst deine Schuhe aus und schlüpfst in deine warmen Hausschuhe. In der Küche entdeckst du eine Packung heiße Schokolade. Das ist jetzt genau das Richtige. Du setzt einen Topf mit warmer Milch auf den Herd und öffnest die heiße Schokolade. Der leckere Schokoladenduft steigt dir in die Nase und du fühlst dich fröhlich und relaxt. Nun hat auch die Milch die richtige Temperatur erreicht. Du schüttest die Tasse voll und löst dann die Schokolade darin auf. Der köstliche Duft von Kakao liegt in der Luft und du atmest einmal tief ein und wieder aus. Nun machst du es dir auf dem Sofa gemütlich und trinkst einen ersten Schluck. Der sahnige und feine Geschmack der heißen Schokolade breitet sich auf deiner Zunge aus und du fühlst dich entspannt und zufrieden. Jetzt schnappst du dir dein Lieblingsbuch und schlüpfst währenddessen gemütlich die Tasse leer. Ein perfekter Winter-Feierabend!