

5 traumhafte Fantasiereisen für Kinder – zum Entspannen und Genießen

Reise mit Delfinen

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen. Lege oder setze dich entspannt hin, atme einmal tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise.

Stell dir einmal vor, du liegst mit deiner ganzen Familie ganz gemütlich am Strand. Die Sonne scheint warm vom Himmel und du hast Lust, ein bisschen im Meer zu baden. Ganz entspannt läufst du in's Wasser, es ist angenehm kühl und erfrischend. Du planscht ein wenig vor dich hin – legst dich mal auf den Rücken und lässt dich treiben, du tauchst ab und an mal unter und sammelst ein paar hübsche Muscheln für deine Mama und auf einmal spürst du, wie dich etwas am Bein anstupst. Ein kleiner Delfin taucht vor dir auf und lädt dich zu einer kleinen Reise ein. Du kletterst auf seinen Rücken, winkst deinen Eltern fröhlich zu und schon geht es los. Der kleine Delfin schwimmt mit dir den Strand entlang und hüpft über die Wellen. Das macht so viel Spaß! Du streckst deine Arme in die Luft und lachst ganz laut und der kleine Delfin lacht mit dir. Er dreht noch ein paar Runden mit dir über das Wasser und setzt dich dann ganz langsam wieder am Strand ab. Du verabschiedest dich von dem kleinen Delfin und streichelst ihm nochmal sanft über den Rücken – dann springt er zurück ins Meer. Du läufst fröhlich und entspannt zurück zu deinen Eltern – das war eine tolle Delfin Reise!

Der fantastische Dschungel

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen. Lege oder setze dich entspannt hin, atme einmal tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise.

Stell dir einmal vor, du läufst durch einen fantastischen und riesengroßen Dschungel. Überall um dich herum stehen hohe Palmen, an denen ganz viele und strahlend gelbe Bananen hängen. Du spazierst ganz entspannt zwischen den Palmen, Bäumen und Sträuchern entlang und hörst auf einmal ein ziemlich lautes Geschrei. Du entdeckst die Papageien, die zwischen den Baumkronen hin- und herfliegen. Sie sehen toll aus! Das Gefieder ist wunderschön bunt und wenn sie ihre Flügel spreizen, sind sie fast so groß wie du. Und weiter geht es auf deiner Tour durch den Dschungel. Am nächsten Baum siehst du lauter kleine, grüne Schlangen, die sich um den Ast herum schlängeln und sich in der Sonne ausruhen. Direkt neben ihr klettert ein kleiner Affe die Palme hinauf und pflückt sich ein paar Bananen. Er winkt dir fröhlich zu und hangelt sich dann von Ast zu Ast in den Dschungel hinein. Der Dschungel ist wirklich Spitze, so viele exotische Tiere und Blumen sind hier zu Hause. Aber jetzt wird es langsam wieder Zeit, nach Hause zu kommen. Strecke und recke dich einmal kräftig und atme tief ein und wieder aus. Die Fantasiereise ist jetzt zu Ende.

Die Abenteuer der kleinen Biene

Die kleine Biene Anna erlebt immer spannende Abenteuer. Sie ist gerade eben aufgewacht und schon gespannt, was heute alles auf sie wartet (**mit den flachen Händen den Rücken abklopfen**)

Gemütlich fliegt sie los und trifft direkt ihre beste Freundin Maya. Zusammen fliegen sie um



die Wette (**mit zwei Fingerspitzen ganz schnell über den Rücken „fliegen“**) und verabschieden sich dann bis zum nächsten Mal (**über den Rücken wischen**)

Anna fliegt weiter und auf einmal zieht ein starker Sturm auf (**kräftig über den Rücken pusten**) Anna wird durch die Luft gewirbelt, wie in einer Achterbahn (**mit der Fingerspitze kreuz und quer über den Rücken streifen**)

Als der Sturm nachgelassen hat, kann Anna entspannt weiterfliegen (**mit der Fingerspitze über den Rücken fliegen**) und landet auf einem kleinen Blatt. Plötzlich sieht sie eine große Nase...ein Hund schnüffelt über die Wiese...schnell weg (**mit der Fingerspitze über den Rücken hüpfen**)

Das war wieder ein aufregender Tag! Anna fliegt zurück nach Hause (**mit der Fingerspitze den Arm hinunter „fliegen“**)

Und macht es sich dann in ihrem Bett gemütlich (**über die Handinnenfläche kreisen und die Hand dann zur Faust verschließen**)

Der kleine Zauberer

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen. Lege oder setze dich entspannt hin, atme einmal tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise.

Stell dir einmal vor, du spazierst ganz gemütlich über eine schöne Wiese. Die Sonne scheint warm vom Himmel und du freust dich darauf, deine Freunde zu treffen. Auf einmal spürst du, wie dich etwas an deinem Bein kitzelt, du schaust hinunter und entdeckst ein kleines Männchen mit einem großen Zauberhut. Das kleine Männchen ruft fröhlich: Hallo, ich bin Willi, der kleine Zauberer. Ich bin hier, um die zwei Wünsche zu erfüllen. Was ist dein erster Wunsch? Du überlegst, was du dir wünschst und schon fällt es dir auch ein: Ich würde gerne die Sprache der Tiere verstehen. Der kleine Zauberer schnippt einmal mit seinem Zauberstab auf die Erde und schon wird es um dich herum laut und wuselig. Du kannst den Vögeln dabei zuhören, wie sie von ihren tollen Erlebnissen im Winter am Meer berichten, die Bienen beraten darüber, wo die schönsten Blumen zum bestäuben stehen und die Ameisen verabreden sich zur Arbeit an ihrem Ameisenbau...Jetzt hörst du wieder die Stimme des kleinen Zauberers, der deinen zweiten Wunsch erfüllen möchte und das ist Fliegen. Er schnippt wieder mit dem Zauberstab auf den Boden und du spürst, wie du ganz sanft vom Boden abhebst. Du segelst durch die Luft über der Wiese und kannst den Tieren zuwinken. Das ist ein tolles Gefühl...nach einem kleinen Augenblick landest du wieder sanft auf der Wiese. Der kleine Zauberer verabschiedet sich von dir und verschwindet in einem glitzernden Sternenstaub. Das war toll. Davon musst du gleich deinen Freunden erzählen! Strecke und recke dich einmal kräftig und atme tief ein und wieder aus. Die Fantasiereise ist jetzt zu Ende.

Der kleine Fisch Finn

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen. Lege oder setze dich entspannt hin, atme einmal tief ein und wieder aus. Wir machen nun eine kleine Fantasiereise.

Stell dir vor, du sitzt mit deinen Freunden auf einem kleinen Steg an einem schönen See. Es



ist ein schöner und warmer Tag, die Sonne strahlt hell vom Himmel. Ihr habt eure Schuhe ausgezogen und lasst eure Füße im Wasser baumeln. Das Wasser ist kalt aber sehr erfrischend. Auf einmal spürst du, wie dich etwas an deinem Fuß kitzelt. Ein kleiner Fisch springt aus dem Wasser und begrüßt dich fröhlich: Hallo, mein Name ist Finn, hast du Lust auf eine kleine Tour mit mir durch den See? Ja klar! Du springst in den See, das Wasser ist jetzt auch ganz warm geworden. Finn sagt zu dir, dass du dich an seiner Flosse festhalten sollst und dann geht es los. Er taucht mit dir hinein in den See. Du kannst unter Wasser atmen und kommst aus dem Staunen gar nicht mehr heraus. Tausende kleine und große Fische schwimmen durch den See. Sie sind ganz bunt und leuchten richtig hell. Die Fische schwimmen in ihrem Schwarm und veranstalten sogar ein kleines Wettrennen unter Wasser. Finn schwimmt mit dir so schnell durch den See, das du laut schreist vor lauter Freude und Aufregung. So langsam geht es auch wieder zurück an den Steg, vorbei an vielen Wasserpflanzen und Fischen, die dir zum Abschied mit ihrer Flosse zuwinken. Du verabschiedest dich von Finn und kletterst dann zurück auf den Steg. Die Sonne scheint warm und du trocknest ganz schnell wieder. Deine Freunde warten schon auf Dich und sind ganz gespannt, was du zu berichten hast. Strecke und recke dich einmal kräftig und atme tief ein und wieder aus. Die Fantasiereise ist jetzt zu Ende.