

Mach mal Pause - die 50 schönsten Entspannungsgeschichten für Kinder und Erwachsene

Liebe Leser – macht mal Pause, mit den 50 schönsten Entspannungsgeschichten für Kinder und Erwachsene. Kleine Geschichten zum Entspannen, Träumen und Genießen, die vielfältig zu nutzen sind. Sie können sich in ihrer Mittagspause zurückziehen und mit den wunderschönen Gedankenbildern ein wenig zur Ruhe kommen – sie können sich die Geschichten gegenseitig mit ihrem Partner vorlesen und sich dabei etwas „Gutes“ tun. die Entspannungsgeschichten können ebenfalls beruflich in der Kita, Tagesbetreuung oder auch im Erwachsenen-Bildungsbereich eingesetzt werden (Entspannungseinheit am Ende, usw.). Und zu guter Letzt freuen sich die Kinder bestimmt auch über ein paar fantasievolle Träume und Streicheleinheiten.

Entspannungsgeschichten sind ein einfaches Mittel mit großer Wirkung. Das Ziel dabei ist immer zur Ruhe zu kommen und zu Entspannen. Ich wünsche Ihnen nun viel Freude mit den Geschichten. Herzliche Grüße, ihre Katrin Kleebach

Weitere Ideen und Anleitungen rund um das Thema Entspannung für Klein und Groß finden Sie unter: www.facebook.com/DieTrauminsel und www.dietrauminsel.net

Herbstspaziergang

Lege dich gemütlich hin, mache es dir bequem, schließe die Augen und versuche, dich zu entspannen und alle Sorgen und Gedanken einmal fallen zu lassen. Stell dir vor...

Du machst einen schönen Herbstspaziergang durch die Felder. Das Wetter ist genau richtig dafür, ein lauer Wind bläst über dein Gesicht, die Bäume verlieren langsam ihre bunten Blätter. Auf dem Boden liegen schon ein paar Blätterhaufen, deren Farben wunderschön sind. Du watest durch einen Laubhaufen. In der sonst ruhigen Umgebung, klingt das Rascheln der Blätter wirklich toll und erinnert dich ein wenig an das Rauschen des Meeres. Dein Blick streift umher. Die Natur hat viele schöne Farben zu bieten. Sie wirken entspannend, aber auch sehr inspirierend. Du siehst gelbe Blätter, weinrote und gesprenkelte Blätter. Du suchst dir die schönsten heraus und nimmst sie zum Trocknen mit nach Hause. Entspannt läufst du noch ein wenig weiter und beobachtest die Natur. Die ersten Vögel fliegen Richtung Süden und die Tiere beginnen, ihre Wintervorräte zu sammeln. Nüsse, Samen, Zapfen...du könntest auch noch ein paar Kastanien sammeln und ein leckeres Essen davon zubereiten...Langsam wird es Zeit für den Heimweg. Du atmest noch einmal tief ein und wieder aus. Die angenehme, lauwarmluft durchströmt deine Lungen und lässt dich munter fühlen.

Der goldene Herbst ist eine Jahreszeit zum Genießen.

Im Wald

Lege dich gemütlich hin, mache es dir bequem, schließe die Augen und versuche, dich zu entspannen und alle Sorgen und Gedanken einmal fallen zu lassen. Stell dir vor:

Vor dir liegt ein wunderschöner und saftig grüner Wald. Ein großer breiter Weg führt direkt auf einen Pfad in den Wald. Du bewegst dich zum Waldrand und schaust dich um. Die unterschiedlichsten Bäume, Sträucher und Blumen umgeben dich. Die Sonne strahlt hell und freundlich auf den Weg vor dir. Schlendere gemächlich in den Wald hinein und spüre den befestigten Weg unter deinen Füßen. Ein angenehmer Waldgeruch steigt dir in die Nase. Du läufst auf dem Waldweg. Die Sonne wärmt deine Haut ganz angenehm. Atme einmal tief ein und genieße den Geruch von Kräutern und Waldboden. Die Stille des Waldes ist wunderschön,

das leise Knacken und Knistern der Bäume. Du hörst, wie eine leichte Brise die Blätter des Waldes zum Rascheln bringt. Ruhe und Frieden herrschen im Wald. Stille, nur das gelegentliche Rauschen der Blätter. Du lauschst deinen eigenen Schritten und nimmst den angenehmen Waldgeruch in dir auf. Nun schaust du einmal hinauf zu den Baumkronen. Eichhörnchen springen von Baum zu Baum und bringen ihr Futter zu ihrer Höhle. Kleine Spechte pochern gegen die Baumrinde, du erfreust dich an ihrem hübschen, bunten Gefieder. Die klare Luft durchströmt deine Atemwege und du atmest entspannt ein und wieder aus. Etwas weiter weg, im Unterholz, kannst du ein kleines Reh sehen. Du läufst weiter und nimmst den Wald intensiv wahr. Die Vielfalt der Natur, die verschiedenen Bäume, Gräser und Gewächse. Die fantastische Tierwelt, vom Reh bis hin zu den fleißigen, kleinen Insekten. Der Wald ist ein magischer Ort, welchen du ganz sicher wieder besuchen wirst.

Schneespaziergang

Lege dich gemütlich hin und konzentriere dich auf deinen Körper. Liegst du bequem? Drückt irgendwo noch etwas? Lasse deine Gedanken fallen und befreie dich für einen Moment von allen Sorgen.

Du machst nun eine kleine Traumreise 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 den Wald zu unternehmen. 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. Du läufst weiter und beobachtest auf dem Balkon deiner Nachbarn ein paar Meisen, die eifrig das Futter aus dem Vogelhäuschen picken. Du gehst weiter durch die Straßen und schaust dir die weihnachtlich dekorierten Fenster an. Vor lauter Träumereien hast du 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. Du bemerkst, 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. Ein wirklich schönes Tier. Entspannt läufst du weiter und atmest mehrmals tief ein und wieder aus. Der Wald liegt still vor dir und du genießt die Ruhe und Schönheit der Natur. Der strahlende Sonnenschein, der glitzernde Schnee, die interessanten Fußspuren der Tiere im Schnee... Auch im Winter ist der Wald ein wundervoller Ort der Erholung und Stille. Du freust dich auf deinen nächsten Spaziergang und läufst nun erholt zurück nach Hause.

Das Traumschiff

Lege dich gemütlich hin, mache es dir bequem, schließe die Augen und versuche, dich zu entspannen. Du machst nun eine sommerliche Traumreise.

Stell dir einmal vor, du unternimmst einen kleinen Ausflug mit einem wunderschönen Segelschiff. Du bist am Mittelmeer und schlenderst über den Steg zu einer Anlegestelle. Das Schiff und sein Kapitän warten schon auf dich. Die großen, weißen Segel glänzen wunderschön in der Sonne. Du steigst in das Boot. Der Kapitän begrüßt dich mit einem herzlichen Lächeln und dann geht es auch schon los. Du setzt dich nach ganz vorne an die Reling und machst es dir gemütlich. Jetzt ist genau der richtige Moment, um einmal alle Gedanken fallen zu lassen und tief durchzuatmen. Die Sonne scheint auf das Wasser und wärmt dich angenehm. Der Kapitän steuert das Boot in Richtung des Horizonts. Es weht ein leichter Wind durch deine

Haare und die kühlen Wasserspritzer erfrischen dich. Der Kapitän klopfte plötzlich auf deine Schulter und deutet nach links. Dort schwimmt gerade ein Delphin Schwarm entlang! Du beobachtetest die fröhlichen Tiere dabei, wie sie vergnügt durch das Meer schwimmen, ab und an aus dem Wasser springen und dann weiterziehen. So etwas hast du noch nie gesehen. Du strahlst vor Freude über dieses tolle Ereignis in der Natur. Der Kapitän dreht das Schiff nun langsam wieder in Richtung Strand. Du lehnst dich noch einmal zurück und atmest die frische Meeresluft tief ein. Der salzige Geschmack ist herrlich!

Am Steg angekommen bedankst du dich beim Kapitän für den tollen Ausflug und spazierst ausgelassen zurück zu deinem Strandlager.

Frühling

Lege dich gemütlich hin, mache es dir bequem, schließe die Augen und versuche, dich zu entspannen und alle Sorgen und Gedanken einmal fallen zu lassen. Stell dir vor...

Du stehst auf einer wunderschönen Frühlingswiese. Das Gras ist saftig grün und du läufst barfuß hindurch. Nach dem langen Winter ein wundervolles Gefühl an deinen Fußsohlen. Überall stehen Gänseblümchen, Butterblumen und Tulpen. Die bunten Farben sind ein toller Anblick. Die warme Frühlingsluft streift über dein Gesicht und du holst einmal tief Luft. Ein wohliges und glückliches Gefühl zaubert dir ein Lächeln in's Gesicht. Du beobachtetest ein paar kleine Schmetterlinge, die über die Wiese schweben. Du folgst ihnen ein kleines Stück und fühlst dich ganz leicht und entspannt...die schönen Muster ihrer Flügel inspirieren dich und in Gedanken zeichnest du deinen eigenen Schmetterling. Ein Stück weiter fliegen die Bienen von Blume zu Blume und sammeln den ersten Nektar.

Die Natur ist erwacht und auch Du hast neue Kraft und Energie für den Alltag gesammelt.

Auf einer wunderschönen Wiese

Stell dir vor, du liegst auf einer wunderschönen und saftig grünen Wiese. Deine Augen schweifen über die Wiese, die vielen Farben sind traumhaft schön.

Du atmest einmal tief ein und genießt den frischen Duft um dich herum. Gar nicht weit von dir, entdeckst du eine Stelle, die dir sehr gut gefällt. Auf dem Weg dahin scheint die Sonne und es ist angenehm warm. Der Rasen ist hier besonders flauschig und noch ein wenig feucht vom Morgentau.

Du lässt dich in das weiche Bett aus Gras fallen, legst dich auf den Rücken, machst es dir bequem und schaust in den Himmel. Du genießt die Ruhe und das Gefühl, nichts tun zu müssen. Du hörst den Vögeln bei ihrem fröhlichen Gezwitscher zu, die Blätter der Bäume rauschen leise im Wind. Kleine Schäfchenwolken ziehen langsam am Himmel vorbei. Du schließt die Augen und genießt diesen völlig entspannten Moment.

Ein süßlicher Blumenduft liegt in der Luft und du rätselst, von welcher Blume er wohl kommen könnte. Du schaust dich um und entdeckst eine wunderschöne Rose vor dir. Schmetterlinge bewegen sich von Blüte zu Blüte, treffen sich dort mit anderen Insekten und flattern dann weiter über den Rasen. Ihr Flug scheint mal angestrengt, wie Arbeit, dann leicht wie ein Blatt, wenn der Wind sie trägt. Das gleichmäßige Summen und Brummen der Bienen und Hummeln lässt dich etwas müde werden. Eine angenehme Wärme durchströmt deinen Körper. Du holst noch einmal tief Luft und atmest langsam ein und wieder aus. Deine Gedanken sind frei, fernab des Alltags und seinen Sorgen und Pflichten. Die Natur ist ein perfekter Ort, um zu entspannen.

Ein Tag am Meer

Heute ist ein wunderschöner und warmer Sommertag. Du liegst am Strand und die Sonne strahlt auf dich herab. Du atmest einmal tief ein und wieder aus. Eine frische und leicht salzige Brise weht über dein Gesicht. Du fühlst dich entspannt und munter. Nun läufst du ein Stück an`s Wasser und schaust auf das Meer hinaus. Mehrere Segelschiffe schweben über die Wellen, du beobachtest die Schiffe einen Moment lang, bis sie immer kleiner und kleiner werden.

Du machst es dir jetzt bequem und spürst den warmen Sand unter dir. Du liegst bequem und locker und schaust in den strahlend blauen Himmel. Ganz zart bewegen sich kleine Wattewölkchen lautlos mit dem Wind. Sie verändern langsam ihre Gestalt und du versuchst Gesichter in ihnen zu erkennen. Ein Flugzeug zieht einen weißen Strich von links nach rechts und du denkst an Urlaub, Sonne, Erholung und ganz viel Zeit für dich. Du schließt die Augen und lauschst den Geräuschen der Natur. Du spürst den leichten, warmen Wind an deinen Ohren. Du hörst das Rauschen der Wellen und das Kreischen entfernter Möwen. Der warme Sand massiert deine Füße. Das Lachen der vielen Menschen liegt in der Luft. Du spürst deine Entspannung und freust dich über diesen perfekten Tag am Strand.

Der Traumgarten

Schließe deine Augen. Mache es dir bequem, lasse deine Gedanken fallen und stelle dir nun einmal vor, du liegst auf einer großen und weichen Matratze, mitten in einem wunderschönen Garten.

Links neben dir wachsen viele, strahlend gelbe Sonnenblumen. Die Bienen fliegen vergnügt von Blume zu Blume und sammeln den Blütenstaub ein. Du hörst den Bienen noch einen Moment beim Summen zu, bevor du deinen Blick weiter durch den Garten schweifen lässt.

Auf der rechten Seite steht ein großer Strauch, voller leckerer Himbeeren. Du streckst dich ein wenig und pflückst dir zwei von diesen verlockend aussehenden Früchten. Der süße und fruchtige Geschmack durchströmt deinen Körper und lässt dich rundum wohl fühlen. Du genießt die warmen Sonnenstrahlen auf deinem Körper. Ein leichter und angenehmer Wind bläst um deine Nase und du atmest mehrmals tief ein und aus. Auf dem großen Apfelbaum, der mitten auf der Wiese steht, haben sich zwei Spatzen niedergelassen, die fröhlich von Ast zu Ast hüpfen und sich ein paar kleine Insekten von den Blättern picken. Die Ruhe der Natur lässt dich entspannen und die kleinen Sorgen des Alltags vergessen.

Gemütlich rollst du nun deine Matratze wieder zusammen, klemmst sie dir unter den Arm und schlenderst in aller Ruhe nach Hause. Der Sommer ist eben doch die schönste Zeit im Jahr.

Ein Besuch auf dem Weihnachtsmarkt

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 auskosten wirst.

Schaumkrone

Nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag kommst du erschöpft nach Hause. Du sehnst dich nach Ruhe und Entspannung. Ein warmes Schaumbad kommt dir in den Sinn und du gehst ins Badezimmer, lässt das Wasser in die Badewanne einlaufen, legst deinen kuscheligen Bademantel bereit und zündest eine Kerze an. Langsam gießt du das wohlriechende Kräuteröl ins Wasser und steigst in die Badewanne. Du tauchst ein in ein duftendes Kräuterschaumbad und lässt dich immer tiefer ins Wasser gleiten. Du bist von angenehmer Wärme umgeben. Der Duft der Kräuter wirkt beruhigend und wohltuend. Du spürst, wie die Anspannung des Tages langsam von dir abfällt, sie ins Wasser gleitet und du sie auch dort lässt...endlich loslassen, den Kopf freibekommen, wieder bei sich sein.

Du beobachtest den Schaum auf der Wasseroberfläche und wie das Kerzenlicht auf ihr flackert...wie riesige Schneeberge sehen sie aus deiner Perspektive aus. Du beginnst zu träumen und erinnerst dich an deinen letzten Urlaub mit deinen Lieblingsmenschen und an die langen, schönen Abende ...jene Abende an denen du meinst, dass die Zeit stehengeblieben ist und sie niemals enden will...du greifst nach einer Schaumkrone und lässt den Schaum langsam durch deine Finger gleiten. Es fühlt sich angenehm an und du genießt es, sanft gestreichelt zu werden.

Noch einmal atmest du tief den Kräuterduft ein und dann wieder aus...ganz leicht und entspannt fühlst du dich nun. Langsam steigst du aus der Badewanne heraus und schlüpfst in deinen Bademantel. Schön warm und kuschelig eingepackt bläst du die Flamme aus und verlässt entspannt und zufrieden dein Badezimmer.

Das kleine Ahornblatt

Stell dir vor, du liegst auf einem großen und weichen Blätterhaufen inmitten einer schönen Wiese. Der Herbst ist da und die Sonne strahlt warm vom Himmel. Du atmest einmal ganz tief ein und wieder aus, als du bemerkst, wie ein kleines, gelbes Ahornblatt neben dir immer größer wird. Du drehst dich zur Seite und liegst jetzt auf dem riesigen Blatt, welches ganz sanft in die Luft schwebt. Immer höher fliegt ihr durch die Luft, ein lauer Wind weht dir über's Gesicht und du genießt die herrliche Aussicht von hier oben. Die Landschaft unter dir glänzt in einem wunderschönen Gold, rot, gelb und orangefarbene Blätter tanzen durch die Luft und gleiten dann sacht zurück auf den Boden, auf dem überall bunte Blätterhaufen liegen, die aus der Luft wie bunte Sahnehäubchen aussehen. Das kleine Ahornblatt segelt auch langsam wieder zurück auf die Erde und lässt dich direkt auf einen dieser weichen Blätterhaufen fallen. Du machst es dir gemütlich und fühlst dich, wie in einem großen und wohligen warmen Bett. Das kleine Ahornblatt fliegt zurück in die Luft, du schaust ihm noch so lange hinterher, bis du nur noch einen kleinen Fleck am Himmel erkennen kannst. Das war ein toller Flug durch den Herbst.

Herbst Drache

Suche dir ein gemütliches Plätzchen und lege dich entspannt hin. Du machst jetzt eine kleine Fantasiereise durch den Herbst.

Der Herbst ist da. Du bist eben gerade aufgestanden und schaust fröhlich aus dem Fenster. Die Sonne strahlt vom Himmel und die Wolken ziehen schnell vorbei, das ist doch ein tolles Wetter, um mal wieder deinen neuen Drachen steigen zu lassen. Du ziehst dich an und holst dann deinen bunten Drachen aus dem Schrank. Langsam läufst du zu dem abgeernteten Feld hinter eurem Haus. Hier ist ja schon jede Menge los, die Nachbarskinder haben schon die ersten Drachen in die Luft steigen lassen. Du wickelst die Schnur von deinem Drachen ab und dann kann es auch schon losgehen. Der Wind ist super und dein kleiner grüner Drache steigt langsam in die Luft. Er fliegt immer höher und höher und tanzt gemeinsam mit den anderen Drachen durch die Luft. Lauter große und kleine, runde und eckige, bunte und lustige Drachengesichter segeln wild durch die Lüfte und sehen toll aus. Du stellst dir vor, wie du mit einem der Drachen durch die Luft fliegst, ganz leicht wärst du dann. Atme jetzt einmal ganz tief ein und wieder aus. Deine Arme und Beine fühlen sich ganz locker an, Du hältst die Schnur ganz entspannt in deiner Hand und lässt deinen Drachen noch eine Runde im Kreis fliegen, bevor du die Schnur langsam wieder aufwickelst, dir deinen Drachen unter dem Arm klemmst und dann gemütlich wieder nach Hause läufst.

Morgentau

Eine kleine Herbstmeditation zum Wach-werden

Es ist Herbst und besonders am Morgen ist es bereits ziemlich kalt. Stell dich auf deinen Balkon oder vor die Tür und schau dir einmal den Morgentau an. Die kleinen Wasserperlen liegen auf den Gräsern, Wiesen und Bäumen und bedecken sie mit einem zarten Schleier. Stell dich nun einmal gerade hin und hole ganz tief Luft. Die kalte und klare Morgenluft durchströmt deine Lungen und du spürst, wie du wach unter munter wirst. Du nimmst die frische Luft in dir auf und genießt sie in mehreren, gleichmäßigen Atemzügen. Du fühlst dich wunderbar erfrischt und hast vielleicht sogar noch Lust, einen kleinen Spaziergang durch die Natur zu machen, bevor dein Arbeitstag beginnt?!

Kranichflug

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen, lege dich dann entspannt hin. Du machst nun eine kleine Fantasiereise. Heute ist ein wunderschöner Oktobertag, die Sonne strahlt hell vom Himmel und alles leuchtet in einem goldenen Glanz. Du spazierst durch die Feldwege, als du von etwas weiter lautes Vogelgeschrei hörst. Du blickst in den Himmel und entdeckst die Kraniche, welche sich auf den Weg in den Süden machen. Die Kraniche fliegen in einem V über den Himmel, der Sonne entgegen. Du beobachtest dieses wunderbare Naturschauspiel, bis du auf einmal merkst, wie du ganz sanft vom Boden abhebst. Du schaust nach oben und entdeckst einen Kranich, der dich ganz sanft mit seinen Krallen in die Luft gehoben hat. Ihr schwebt gemeinsam über Wiesen und Wälder, die in den schönsten Herbstfarben erstrahlen. Der Kranich fliegt mal höher, mal tiefer, mal schneller und mal langsamer. Du fühlst dich federleicht und genießt diesen wundervollen Ausblick und das schwerelose Gefühl. Ganz langsam gleitet der Kranich mit dir wieder zur Erde zurück und setzt dich ganz sanft auf dem Boden ab. Du streichelst ihn über das samtig weiche Gefieder, er verabschiedet sich mit einem zarten Schrei von dir. Dann fliegt er zurück und reiht sich in die die Formation zu seinen

Freunden. Du wünschst ihm in deinen Gedanken eine gute Reise und läufst fröhlich und ausgelassen nach Hause.

Weintrauben

„Also schritt sie hinauf, sich schon des Herbstes erfreuend und des festlichen Tags, an dem die Gegend im Jubel Trauben lieset und tritt und den Most in die Fässer versammelt, Feuerwerke des Abends von allen Orten und Enden leuchten und knallen, und so der Ernte schönste geehrt wird“. (Johann Wolfgang von Goethe)

Hast du Lust auf eine kleine Fantasiereise? Eine Reise zur Entspannung, zum Träumen und Genießen? Dann suche dir ein gemütliches Plätzchen und lege dich entspannt hin.

Stell dir einmal vor, du stehst auf einem wunderschönen Weinberg. Es ist Herbst und die Sonne strahlt noch warm vom Himmel. In der Luft liegt ein süßlicher Duft, dem du folgst. Überall hängen saftige Trauben an den Reben. Du läufst durch den kleinen Weg hindurch und pflückst dir ein paar Träubchen. Sie schmecken fantastisch. Du atmest einmal tief ein und wieder aus, die herrlich frische Luft durchströmt deine Lungen und fühlst dich ganz entspannt. Am Ende des Weinberges legst du dich auf eine Wiese und blickst in die Ferne. Dort vorne liegt das kleine Weingut, die Winzer fahren ihre Ernte ein und bereiten alles für das kleine Erntedankfest vor. Der warme Sommer hat die Trauben prächtig wachsen lassen. Du naschst noch einige Weintrauben und genießt diesen Ort der Ruhe und Entspannung. Der Herbst ist so eine ertragreiche Jahreszeit!

Im Kastanienwald

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.

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.

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 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 Fantasiereise 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.

Kürbisernte

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 Herbst.

Es ist Kürbiszeit! Du stehst in einem riesigen Kürbisbeet. Überall ranken und liegen riesige, grüne Blätter. Darunter verbergen sich die Kürbisse...orangene, gelbe und grüne Kürbisse sind in allen erdenklichen Größen und Formen gewachsen. Sie sehen toll aus und sind so herrlich frisch. Die Sonne strahlt hell vom Himmel und du fühlst dich ganz warm und entspannt. Du schlenderst ganz vorsichtig über das Beet und suchst dir zwei der schönsten aus. Vorsichtig hebst du ein Blatt hoch. Ein perfekt gewachsener, kleiner Hokkaido Kürbis liegt darunter. Sanft entfernst du ihn von seiner Wurzel und steckst in dir in die Tasche. Daraus kochst du dir eine leckere Kürbissuppe. Ein wenig weiter entdeckst einen größeren, grünen Kürbis...du gehst weiter, entfernst den Stiel von der Wurzel und versuchst, ihn hochzuheben. Der Kürbis ist super schwer!!! Spanne deinen linken Oberarm einmal kräftig an und halte diesen Zustand zehn Sekunden. Lasse dann wieder locker. Spürst das entspannte Gefühl in deinem Muskel? Nun versuche nochmal den Kürbis anzuheben. Jetzt klappt es. Dieses tolle Stück kannst du mit deinen Nachbarn teilen.

Ganz entspannt verlässt du nun das Kürbisbeet und kehrst zurück in das Hier und Jetzt. Der Herbst ist eine wunderschöne und so ertragreiche Jahreszeit.

Herbstfeuer

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 Herbst.

Stell dir vor, du stehst auf einer großen Wiese. Es ist ein milder Herbstabend. Du schaust in den Himmel, der sich langsam verdunkelt. Du holst einmal tief Luft und atmest die klare Herbstluft ein. Die Luft ist angenehm erfrischend. Du schaust dich ein wenig um. Lauter kleine Obstbäume, die alle ihre prächtigen Früchte tragen, umgeben die wunderschöne Wiese, auf der du stehst. In der Nähe der Wiese hat jemand ein großes Herbstfeuer angezündet.

Das Herbstfeuer lodert und strahlt hell. Du siehst den hellen Schein des Feuers und hörst die knisternden Funken...du blickst den hellen Funken nach. Sie schweben leuchtend hoch in den dunkler werdenden Himmel, immer höher und höher, bis sie langsam verlöschen. Stell dir einmal vor, auch du könntest frei und schwerelos in den Himmel schweben. Spürst du, wie leicht und angenehm du dich dadurch fühlst? Atme dabei tief ein und wieder aus. Du fühlst dich ganz entspannt und freust dich sehr über das strahlende Feuer.

Das Feuer wird immer kleiner, es wird Zeit wieder zurückzukehren. Strecke deine Arme und Beine jetzt einmal kräftig aus, hole tief Luft und kehre mit deiner Konzentration zurück in das Hier und Jetzt.

Schmetterlingsflug

Suche dir ein ruhiges und gemütliches Plätzchen. Lege oder setze dich ganz entspannt hin und atme nun einmal bewusst tief ein und wieder aus. Du machst jetzt eine kleine Fantasiereise durch den Frühling - zum Entspannen und Genießen.

Stell dir vor, du liegst an einem wunderschönen Frühlingstag im Park auf der Wiese und blickst in den Himmel. Ein paar bunte und wirklich hübsche Schmetterlinge fliegen über dir. Du beobachtest sie eine ganze Weile und erfreust dich an den tollen Mustern und Farben ihrer Flügel. Ein kleiner Schmetterling landet direkt neben dir, du schaust ihn an und genau in diesem Moment hebst du zusammen mit ihm ab und schwebst der Sonne entgegen. Du wirst ganz warm um's Herz und du genießt den Flug mit dem kleinen Schmetterling. Hinweg über den Park, die Häuser der Stadt, die Kirschbaumwiesen welche in ihrer vollen Pracht blühen...du atmest einmal ganz tief ein und wieder aus. Die Freiheit, Stille und Wärme lassen dich rundum entspannt und glücklich fühlen. Der kleine Schmetterling fliegt nun mit dir zurück zum Park und du landest ganz sanft auf der Wiese...der Schmetterling flattert nun davon und du läufst ganz entspannt zurück nach Hause.

Du kehrst nun mit deinen Gedanken zurück in das Hier und Jetzt. Strecke dich nun einmal kräftig und atme tief ein und wieder aus

Frühlingserwachen

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen. Lege oder setze dich entspannt hin, atme einmal tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiereise durch den Frühling – zum Entspannen und Genießen.

Der lange Winter neigt sich endlich dem Ende zu. Die Tage werden wärmer und die Sonne strahlt hell vom Himmel. Du hast Feierabend und Lust, noch einen kleinen Spaziergang zu unternehmen. Fröhlich läufst du zum Park und freust dich über die ersten Frühlingsboten, die du am Wegrand entdeckst, Krokusse und Schneeglöckchen. Sie strecken ihre kleinen Köpfe der Sonne entgegen, auch du schaust in den Himmel und spürst die angenehme Wärme auf deinen Wangen und deiner Stirn. Du läufst langsam weiter in den Park hinein, auch hier sind die Wiesen mit Krokussen übersät, die bunten Farben strahlen im Sonnenlicht und sehen einfach toll aus. Gemütlich schlenderst du durch den Park, beobachtest die Tiere, welche aus ihrem Winterschlaf erwacht sind und beschäftigt über die Wiesen laufen. Im Park sind viele Menschen unterwegs, alle mit einem Lächeln auf dem Gesicht, alle freuen sich über das Frühlingserwachen. Du lässt dich auf einer hübschen Bank an einem großen Baum nieder und genießt den Moment mit einem tiefen Atemzug. Du atmest gleichmäßig tief ein und wieder aus und siehst dabei ein paar Vögel hinterher, welche im Sonnenuntergang davon fliegen...Du fühlst dich entspannt und ausgeglichen und läufst nun langsam wieder raus aus dem Park und kehrst mit deinen Gedanken zurück in das Hier und Jetzt.

Frühlings Blumen

Suche dir ein gemütliches und ruhiges Plätzchen. Lege oder setze dich entspannt hin, atme einmal tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiereise durch den Frühling – zum Entspannen und Genießen.

Stell dir vor, heute ist ein warmer und sonniger Frühlingstag. Du hast frei und bist in der Natur unterwegs, auf der Suche nach ein paar schönen Frühlingsblumen. Du läufst barfuß über eine schöne Wiese. Das Gras ist noch etwas feucht vom Tau am Morgen, jeder einzelne Grashalm kitzelt und massiert deine Fußsohle zugleich. Vor dir wachsen die strahlend gelben Osterglocken – ihre Blüten spiegeln die Farbe der Sonne wieder, die vom Himmel strahlt. Direkt neben den Osterglocken wachsen die Krokusse – rosa, lila und blau. Im Vergleich zu den Osterglocken sind sie zierlich, zierlich und schön. Ein Stück weiter siehst du ein rotes und gelbes Farbenmeer. Ein Meer aus Tulpen, die gerade ihre Blüte geöffnet haben.

Du betrachtest die wunderschöne Blütenpracht noch einmal intensiv, atmest tief ein – wieder aus und nimmst den wunderbaren Duft des Frühlings in dir auf.

Kirschblüten

Suche dir ein ruhiges und gemütliches Plätzchen. Lege oder setze dich ganz entspannt hin und atme nun einmal bewusst tief ein und wieder aus. Du machst jetzt eine kleine Fantasiereise durch den Frühling - zum Entspannen und Genießen.

Stell dir vor, du läufst über eine Wiese, voll mit Kirschbäumen. Der Frühling ist da und die Kirschbäume stehen in ihrer vollen Blüte, unzählige weiße und rosafarbene Blüten strahlen im Sonnenschein. Diese Blütenpracht sieht einfach wunderschön aus. Du läufst langsam zwischen den Bäumen hindurch und genießt den Anblick. Der Duft des Frühlings liegt in der Luft und du nimmst einen tiefen Atemzug. Du setzt dich auf einer kleinen Anhöhe nieder und hast nun eine fantastische Sicht auf die Wiese. Die Wiese scheint unendlich weit zu sein, bis zum Horizont stehen die Bäume in ihrer Blütenpracht, viele Vögel und Bienen fliegen zwischen den Baumkronen umher, die Sonne wärmt die Landschaft...mit ihrer Energie wachsen und gedeihen die Blumen und Früchte kräftig. Spürst du auch die Wärme der Sonne, die deinen Körper durchströmt? Stell dir vor, wie die Sonnenstrahlen deinen Körper sanft erwärmen und du dich rundum entspannt und ausgeglichen fühlst.

Atme noch einmal tief ein und wieder aus. Langsam wird es Zeit, mit deinen Gedanken wieder zurück in das Hier und Jetzt zu kehren. Wenn du dich mal wieder gestresst fühlst, kannst du jederzeit an diesen wunderbaren Ort in der Fantasie zurückkehren.

Frühlingsbad

Suche dir ein ruhiges und gemütliches Plätzchen. Lege oder setze dich ganz entspannt hin und atme nun einmal bewusst tief ein und wieder aus. Du machst jetzt eine kleine Fantasiereise durch den Frühling - zum Entspannen und Genießen.

Stell dir vor, du kommst nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag nach Hause. Du freust dich auf ein warmes und entspannendes Bad, das du dir nun einlässt. Du legst dich in die Wanne, lehnst dich zurück und beginnst zu träumen...du träumst vom Frühling. Die Sonne strahlt warm vom Himmel und auch dir wird in genau diesem Moment angenehm warm. Spürst du die Wärme? Der Himmel ist blau, ein paar Schäfchen Wolken ziehen vorbei und du atmest einmal tief ein und wieder aus. Stell dir eine Frühlingswiese vor, die Wiese ist übersät mit Blumen, ihre bunten Farben malen ein wunderschönes Blumenmuster auf die Erde. Du freust dich auf einen langen Spaziergang in der Natur, das Licht und die Wärme spenden dir neue Energie. Bald möchtest du deinen Balkon auch bereit für den Frühling machen, neue Blumen pflanzen und dir deine kleine und bunte Erholungsoase herrichten. Ganz langsam kehrst du mit deinen Gedanken zurück in das Hier und Jetzt. Das Frühlingsbad hat dir sehr gut getan, du hast dich von all dem Stress des heutigen Tages gelöst, steigst aus der Badewanne hinaus und kuschelst dich nun noch mit einem guten Buch auf das Sofa.

Winterspaziergang

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 traumhafte Winterzeit. Der Winter hat die Erde mit einer weißen Schneedecke zugedeckt und du hast große Lust, einen kleinen Spaziergang zu unternehmen. Du ziehst dich warm an und gehst vor die Tür. Die Winterluft ist ganz klar und kalt – du atmest tief ein, um diese wunderbar klare und frische Luft durch deine Lungen strömen zu lassen. Du fühlst dich munter und erfrischt und läufst dann langsam los. Deine Spuren, die du im Schnee hinterlässt sind die einzigen hier draußen und es fühlt sich so an, als würde diese herrliche Winterlandschaft auch nur auf Dich warten. Etwas weiter entdeckst du die Spuren eines Vogels, welche vor dir unter einem Busch mit strahlend roten Beeren enden. Das leuchtende Rot inmitten der weißen Landschaft sieht wunderschön aus, du spürst wie dir beim Anblick dieses Bildes wohlig warm wird. Du hörst ein zartes Rascheln und siehst nun den kleinen Vogel, der auf den Zweigen des Busches sitzt. Ganz entspannt und friedlich sitzt das kleine Tier da und du freust dich sehr über den Frieden, den dieser Moment in dir auslöst. Fröhlich läufst du weiter und entdeckst noch viele weitere Tierspuren im Schnee, die sich zu einem wunderschönen Bild auf der weißen Schneedecke zusammenfügen.

Du schaust dir deine Umgebung nochmal intensiv an, genießt die herrliche Schneelandschaft und atmest dabei tief ein und wieder aus. Du kommst dann mit deinen Gedanken langsam zurück in das Hier und Jetzt.

Kutschfahrt durch das Winterwunderland

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 wunderschöne Winterzeit. Stelle dir nun vor, du stehst inmitten einer wunderschönen Winterlandschaft. Die Sonne strahlt hell vom Himmel und alles um dich herum glitzert und funkelt, wie tausende kleine Diamanten. Auf den Bäumen und der Erde liegt eine dicke Schneedecke und von weitem siehst du die schneebedeckten Gipfel der Berge. Du atmest einmal ganz tief ein und wieder aus, die kalte und klare Luft durchströmt deine Lungen...du fühlst dich erfrischt und munter. In der Ferne hörst du ein leises Läuten, welches immer lauter wird. Eine Kutsche mit zwei wunderschönen, weißen Pferden kommt auf dich zu...Möchtest du mitfahren, fragt dich der Kutscher ganz freundlich? Du steigst auf und schon beginnt die Fahrt durch das fantastische Winterwunderland. Der frische Fahrtwind bläst dir ins Gesicht, du streckst die Arme in die Luft und genießt dieses belebende Gefühl. Es geht vorbei an einem magischen Winterwald, vor den gerade ein großer Hirsch hineinläuft. Die Pferde ziehen die Kutsche am Fuße der Berge über Hügel und Wiesen, vorbei an kleinen und bunt beleuchteten Dörfern. Dabei wirbeln sie jede Menge Schnee auf und es sieht einfach toll aus, wie die kleinen Schneekristalle ganz langsam zurück auf die Erde sinken. Langsam kehrt die Kutsche zurück und du schaust dir diese wunderschöne Landschaft nochmal intensiv an...die Berge, die dicke Schneedecke, den Winterwald und das fantastische Funkeln der Schneekristalle. Die Fantasiereise ist nun zu Ende und du kehrst mit deinen Gedanken zurück in das Hier und Jetzt

Das Winterlicht

Setz oder lege dich bequem hin und suche dir eine Position, in der du dich wohl fühlst. Spüre, ob du auch wirklich gemütlich sitzt/liegst. Atme jetzt einmal tief ein und wieder aus – du machst nun eine kleine Fantasiereise durch die gemütliche Winterzeit. Stell dir vor, du kommst nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag endlich nach Hause. Draußen ist es bereits dunkel und auch ziemlich kalt. Du machst es dir auf deinem Sofa gemütlich und zündest dir eine kleine Kerze an. Entspannt lehnst du dich nun zurück. Um dich herum wird es langsam immer heller und du bemerkst, wie sich das Licht der kleinen Kerze im ganzen Raum ausbreitet. Der ganze Raum erstrahlt in einem warmen, hellen Licht und du spürst, wie das Licht deinen Körper durchströmt, vom Kopf bis zum Fuß. Dir wird wohlig warm und die Verspannungen des Tages lösen sich ganz sanft in dir auf. Du genießt dieses angenehme Gefühl sehr, das Licht wird ganz langsam wieder kleiner. Wann immer du dich nach ein wenig Wärme sehnst, du Entspannung benötigst, zünde in deinen Gedanken das kleine Winterlicht an.

Das kleine Schneeflöckchen Anna

Stell dir vor, du liegst eingekuschelt in deinem warmen und gemütlichen Bett. Du bist gerade eben aufgewacht und schaust aus dem Fenster – es hat die ganze Nacht geschneit und überall liegt eine dicke und glitzernde Schneedecke. Schnell putzt du dir die Zähne und ziehst dir deine warmen Wintersachen an, dann läufst du nach draußen auf die verschneite Straße. Der Schnee knackt unter deinen Füßen und du streckst deine Zunge hinaus, sodass ein paar Schneeflocken auf ihr landen können, das fühlt sich lustig an! Plötzlich fliegt eine kleine Schneeflocke direkt auf deine Schulter und spricht mit dir. Hallo, ich bin das kleine Schneeflöckchen Anna, hast du Lust, mit mir eine kleine Reise durch den Schnee zu machen? Ja klar, antwortest du und schon fliegst du mit Anna in den Himmel– ihr tanzt gemeinsam mit anderen Schneeflocken durch die Luft, du lachst dabei ganz laut weil es so viel Freude macht. Auf den Wolken sitzen die Schneemänner, die dir fröhlich zuwinken und die Wolken schütteln sich kräftig und schicken so noch mehr Schneeflocken hinab zur Erde. Ganz langsam und sanft fliegst du mit Anna zurück vor deine Haustür – sie verabschiedet sich von dir und wird dann vom Wind zurück in den Himmel geblasen. Das war eine tolle Reise! Jetzt baust du noch einen großen Schneemann in den Garten und freust dich schon auf deine nächste Schnee-Reise.

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!

Am Bach

Du bist mit deiner Familie in den Urlaub gefahren. Ihr wohnt in einem schönen, kleinen Ferienhäuschen, eingebettet inmitten von Wiesen und Wäldern. Direkt hinter dem Häuschen fließt ein kleiner, schmaler Bach entlang. Abends, wenn du in deinem Bett liegst und es ganz still geworden ist, kannst du das Rauschen des Baches hören.

Es ist ein wohliges und beruhigendes Rauschen, das dich angenehm schläfrig werden lässt. Morgens, wenn die Sonne dich wach kitzelt und du das Fenster öffnest, erfreust du dich über die schöne Aussicht auf den glitzernden Bach. Heute stehst du früh auf und packst dir einen Picknickkorb mit vielen kleinen Leckereien, schnappst dir eine Decke und spazierst hinunter zum Bach. Du breitest deine Decke aus, setzt dich bequem auf sie drauf und beobachtest, wie klar und sauber das Wasser den Bach hinunterfließt. So klar, dass du bis hinunter auf den Grund schauen kannst, auf dem viele verschiedenfarbige Steine in allen Größen und Formen liegen. Manche Steine liegen so dicht auf - und beieinander, so dass sie wie eine wunderschöne Unterwasserberglandschaft aussehen. Ganz versunken tauchst du in die Unterwasserwelt ab und stellst dir vor als kleiner, bunter Fisch durch das Wasser zu schwimmen. Es fühlt sich angenehm kühl und frisch an. Munter ziehst du, mal schneller und mal langsamer deine Bahnen, bewegst dich mal nach oben und mal nach unten. Es macht dir Spaß, dein eigenes Tempo zu bestimmen. Dein munteres Treiben hat dich hungrig werden lassen. Da erblickst du ein grünes Algenmeer vor deinen Augen. Der Anblick, der sich langsam hin und her bewegenden Algen, sieht wunderschön aus. Du knabberst ein wenig an ihnen, bis dein Hunger gestillt ist. Gestärkt schwimmst du weiter den Fluss hinab. Getragen von der Strömung musst du dich kaum anstrengen. Du fühlst dich sicher und geborgen. Immer wieder begegnest du anderen Fischen, denen du freundlich mit deiner Flosse zuwinkst. Die Sonne lässt das Wasser glitzern und

verwandelt die Unterwasserwelt in ein farbenfrohes Lichtermeer. Deine Augen lächeln vor Freude bei diesem zauberhaften Anblick. Das helle Licht der Wasseroberfläche zieht dich magisch an und du schwimmst nach oben. Du öffnest langsam deine Augen und schaust direkt auf den kleinen Bach hinab. Ein warmer, leichter Wind streichelt dein Haar. Vorsichtig streckst du deine Füße in das kühle Wasser hinein. Es fühlt sich angenehm frisch an. Da erblickst du einen kleinen, bunten Fisch und für einen kurzen Moment scheint es, als ob er dir mit seiner Flosse zuwinken würde. Ein Lächeln huscht über dein Gesicht.

Frühlingsmarkt

An einem wunderschönen, sonnigen Frühlingsmorgen schlenderst du fröhlich und entspannt über den Wochenmarkt. Der Himmel ist tiefblau und man kann keine einzige Wolke am Himmel entdecken. Die Sonne scheint angenehm warm. Mama möchte einen Apfelkuchen backen und hat dich beauftragt, Äpfel zu besorgen. Du schlenderst gemütlich an den verschiedensten Ständen vorbei und angenehme Düfte steigen dir in die Nase. Du atmest diese tief ein und aus. An einem farbenprächtigen und einladenden Obst und Gemüsestand, bleibst du schließlich stehen und greifst nach einer leuchtend gelben Zitrone. Du schließt deine Augen und schnupperst an ihr. Der süß-säuerliche Duft kitzelt dir in der Nase. Du befühlst die Schale der Zitrone. Sie liegt angenehm kühl in deinen Händen und du streichst sanft über die raue, kühle Schale. Die nette Verkäuferin bietet dir an, die Zitrone aufzuschneiden, um auch ihren Geschmack zu probieren. Du freust dich sehr über ihr nettes Angebot und streckst eine Hand aus, um eine Zitronenhälfte entgegenzunehmen. Nun schnupperst du nochmal an der frisch aufgeschnittenen Zitrone und der süß-säuerliche Duft ist noch viel intensiver als zuvor. Es bizzelt und kribbelt in deiner Nase, wie bei einem Brausepulver. Vorsichtig berührst du mit deiner Zungenspitze das Fruchtfleisch der Zitrone. Sie schmeckt süß, aber der saure Geschmack ist viel stärker, so dass du eine Grimasse schneiden musst. Da fällt dir ein Spruch ein, welcher dein Vater ab und zu sagt...”Sauer macht lustig” und musst darüber lauthals lachen und bist besser gelaunt als je zuvor. Du bedankst dich bei der Obstverkäuferin, für ihre nette Geste und schlenderst weiter über den fröhlichen, bunten Markt. Ein Stand mit wunderschönen Stoffen fällt dir als nächstes auf. Sie flattern sanft in der warmen Frühlingssonne und das Sonnenlicht tanzt munter mit ihnen um die Wette. Die Stoffe fühlen sich weich und geschmeidig an, sehr angenehm schmeicheln sie deiner Haut. Du schließt deine Augen und stellst dir vor, wie du mit vielen bunten Tüchern auf einer Wiese umherhüpfst. Du wirfst die Tücher nach oben und lässt sie einfach auf deinen Körper herabfallen. Warm und weich fühlt es sich an...Die Stimme des Stoffverkäufers holt dich aus deinen Träumen und er zeigt dir verschiedene, bunte Stofftaschen. Da fällt dir ein, warum du eigentlich auf dem Markt bist und da du noch Äpfel für Mama besorgen musst und du vergessen hast eine Tasche mitzunehmen, freust du dich über sein Angebot und kaufst dir eine. Nun wird es Zeit, sich um die Äpfel zu kümmern. Du schlenderst aufmerksam weiter über den Markt und nach einer Weile hörst du, einen Marktschreier, der Äpfel anpreist. Genau das, was du gesucht hast! So viele Äpfel auf einem Haufen hast du noch nie zuvor gesehen. In unzähligen Körben lachen dir rote, grüne und gelbe Äpfel entgegen. Du trittst an den Stand heran und auch diesmal hast du Glück, mit einem netten Verkäufer, der dir einen aufgeschnittenen Apfel anbietet. Der Apfel duftet frisch und süß und du hast das Verlangen, sofort hineinzubeißen. Der Saft kommt beim Hereinbeißen geradezu

herausgeflossen, so lecker und frisch ist der Apfel. Du lässt ihn dir in Ruhe schmecken und fragst den Apfelverkäufer, welche Äpfel sich zum Backen am besten eignen. Er zählt dir einige auf und du entscheidest dich für die Sorte Boskoop. Du reichst dem Verkäufer deine neue Stofftasche und er befüllt sie reichlich mit den frischen Äpfeln. Glücklich und entspannt gehst du zurück nach Hause und hast noch den Geschmack von Zitrone und Apfel im Mund.

Maikäferflug

Lege dich gemütlich hin und atme einmal tief ein und wieder aus. Wenn du möchtest, schließe deine Augen. Löse dich für einen Moment von all deinen Gedanken und versuche, meinen Worten zu folgen. Wir machen nun eine kleine Reise, eine Traumreise durch den Frühling.

Die Sonne scheint und du liegst auf einer schönen Wiese. Gerade eben hast du es dir auf deiner Decke gemütlich gemacht, da landet ein kleiner Maikäfer neben dir. Er krabbelt auf deinen Finger, du schaust ihn an und begrüßt den kleinen Kerl fröhlich. „Hallo Du“ sagst du und genau in diesem Moment geschieht etwas fantastisches.

Der kleine Maikäfer wird groß, größer und lädt dich zu einem kleinen Flug mit ihm ein.

„Steig auf“, sagt er. „Wir machen einen kleinen Rundflug“. Gesagt, getan. Der Maikäfer hebt langsam ab und erhebt sich gemeinsam mit dir in die Luft. Die Sonne strahlt euch entgegen und ein zarter Wind streicht dir durch das Haar. In der Luft ziehen Vögel und andere Maikäfer an euch vorbei und lächeln dir zu. Du traust dich, einmal die Arme auszustrecken und genießt das tolle Gefühl, in der Luft zu sein und zu fliegen. Der Maikäfer fliegt eine kleine Kurve, du kannst euer Haus von oben erkennen und die vielen, strahlend gelben Rapsfelder. Du atmest tief ein und fühlst dich glücklich und entspannt. Langsam fliegt der Maikäfer nun zurück zur Wiese. Dort angekommen, rutschst du vorsichtig von seinem Rücken. Ihr verabschiedet euch. „Bis ganz bald“, sagt der Maikäfer, der nun wieder klein geworden ist und fliegt davon. Du winkst glücklich hinterher und machst dich dann gemütlich auf den Heimweg.

Sommerherz

Es ist ein schöner, warmer und sonniger Sommertag. Du hast Ferien und bist mit deinen Freunden zum Schwimmen am Badensee verabredet. Voller Vorfreude packst du deine Sachen und fährst mit deinem Fahrrad drauf los. Deine Freunde warten schon auf dich und freuen sich sehr, dich zu sehen. Du breitest deine Decke aus und machst es dir auf ihr bequem. Ihr plaudert eine Weile miteinander, dann schlendern deine Freunde Richtung Badestrand. Du möchtest noch ein wenig auf deinem Platz verweilen und genießt die warmen Sonnenstrahlen. Dein Blick schweift Richtung Wasser und es macht dir Freude zu beobachten, wie die Sonnenstrahlen auf der Wasseroberfläche glitzern. Du stehst auf und läufst mit deiner Luftmatratze hinunter zum Strand. Der Sand ist warm und weich. Du streckst deine Füße vorsichtig ins Wasser. Es ist angenehm kühl und erfrischend. Warm und ganz sanft umspülen die kleinen Wellen deine Füße. Du legst dich mit deinem Rücken auf die Luftmatratze und lässt dich langsam und sanft von den Wellen treiben. Dein Atem geht ruhig und gleichmäßig. Du fühlst dich leicht und unbeschwert. Deine Hände lässt du neben dir im Wasser gleiten. Schwerelos. Du spürst jede Welle, die sanft vom Wind hergetragen wird. Die Wärme der Sonne streichelt deinen Körper und tut dir gut. So lässt du dich sanft daher tragen und fühlst dich vom Wasser umgeben, sicher und geborgen. Die Sonne leuchtet hell und freundlich am Himmel und du lässt kleine

Schäfchenwolken an dir vorbeiziehen. Es macht dir Freude zu beobachten, wie sie sich in wundersame Gestalten verwandeln. Du siehst einen Elefanten mit einem langen Rüssel, eine leckere Geburtstagstorte mit vielen Kerzen darauf, ein Kind, das einen Ball in der Hand hält und ein schönes, großes Herz.

Das Herz betrachtest du dir ein wenig länger und es gefällt dir besonders gut. Du legst deine Hand auf deine Brust und fühlst deinen eigenen Herzschlag. Ruhig und gleichmäßig klopft es. Du fühlst, wie dein Herz in deinen Händen pulsiert. Eine angenehme Wärme durchströmt deinen Körper. Ein Lächeln huscht über deine Lippen. Dein Herz ist nun weit geöffnet. Plötzlich fühlst du warmen, weichen Sand an unter deinen Füßen. Die Wellen haben dich zurück ans Ufer getrieben. Du steigst langsam von deiner Luftmatratze hinunter und fühlst dich leicht und unbeschwert. Deine Freunde winken dir von weitem entgegen. Dein Herz hüpfte vor Freude sie wieder zusehen und nun hält dich nichts mehr, du rennst freudestrahlend auf sie zu.

Meereswolken

Es sind Sommerferien. Nach einer langen, anstrengenden Autofahrt sind du und deine Familie endlich an eurem Urlaubsziel angekommen. Du steigst aus dem Auto aus und vor dir liegt das weite, offene und glitzernde Meer. Der Himmel ist strahlend blau. Nur ein paar harmlose Schäfchenwolken ziehen ab und zu vorüber. Du spürst die Wärme der Sonne auf deiner Haut. Es geht ein leichter, angenehmer Wind. Er streichelt dein Gesicht und spielt mit deinem Haar. Während du hinunter zum Strand läufst, atmest du die klare und frische Meeresluft ein und schmeckst den leicht salzigen Geschmack auf deinen Lippen.

Eine angenehme Müdigkeit überkommt dich.

Du legst dich in den warmen, weichen Sand und lässt ihn zwischen deinen Fingern hindurchrieseln. Gerade zieht wieder eine Schäfchenwolke am Himmel vorbei. Du schließt deine Augen.

Die Wolke lädt dich ein es sich auf ihr bequem zu machen. Du lässt dich sachte auf ihr nieder. Ein warmer, weicher und kuscheliger Wolken-wattebausch umgibt dich. Immer tiefer versinkst du in der Wolke. Voller Leichtigkeit schwebst du nun auf ihr davon. Andere Schäfchenwolken ziehen an dir vorbei. Du winkst ihnen freundlich zu. Da erblickst du das blaue Meer unter dir und auch den schönen Sandstrand, an dem du eben noch gelegen hast. Der Anblick ist überwältigend und traumhaft schön. Du kannst das Glitzern im Sonnenlicht auf den Wellen funkeln sehen. Du erkennst fröhlich spielende Kinder, die Sandburgen bauen und auf Muschelsuche sind und staunst über die bezaubernde Landschaft, die sich hinter dem Strand auftut. Eingebettet in sanfte Hügel, siehst du ineinander verschachtelte Häuser, so als ob sie sich umarmen würden. Die Häuser sehen fröhlich, bunt und einladend aus. Plötzlich erblickst du etwas aufgeregt flatterndes. Beim genaueren Hinschauen erkennst du deinen Vater und deine Mutter, die dir zuwinken. Dein Vater hat deinen kleinen Bruder auf seinem Arm. Auch er winkt dir freudig zu. Da bekommst du eine starke Sehnsucht nach deiner Familie und möchtest zu ihnen zurückkehren. Die Wolke trägt dich ganz leicht und sanft immer weiter nach unten bis du schließlich ganz angekommen bist. Du öffnest deine Augen, fühlst dich angenehm leicht und wohlzig. Voller Freude rennst du in die offenen Arme deiner Eltern.

Sonnenstrahl

Endlich ist er da: der Sommer! Es ist ein wunderschöner, warmer Sonntagmorgen. Du stehst inmitten eurem großen, bunten Blumengarten. Das noch taufrische Gras kitzelt deine Füße und du genießt dessen angenehme Kühle. Dein Blick geht langsam Richtung Himmel, der tiefblau ist und von dem dich die helle, warme Sonne anstrahlt. Ein wohltuender Sommerblumenduft liegt in der Luft und du atmest ihn tief ein. Dabei durchströmt eine wohlige Wärme deinen Körper. Ein kleiner, putziger Schmetterling fliegt an deiner Nase vorbei. Du stellst dich auf deine Zehenspitzen und fängst an, dich zu strecken und zu recken, um die letzte Morgenmüdigkeit von dir abzuschütteln. Dabei greifst du nach einem Sonnenstrahl und ehe du dich versiehst, hältst du dich an ihm fest und schaukelst hin und her. Der Sommerwind schubst dich dabei an und umspielt leicht dein Haar. Ganz sanft wirst du durch die Luft geschaukelt, hin - und her. Du fühlst dich leicht, unbeschwert und von der Luft getragen. Da hörst du plötzlich eine freundliche, warme Stimme zu dir sagen: „Guten Tag liebes Menschenkind, ich bin die Sonne und ich würde mich sehr über einen Besuch von dir freuen. Hast du Lust zu mir hinaufzuklettern, um mir Gesellschaft zu leisten?“ Da überlegst du nicht lange, denn die Sonne besuchen zu dürfen, ist etwas besonderes und kommt nicht all zu oft vor. Vorsichtig stellst du dich mit beiden Füßen auf den Sonnenstrahl und hältst dich an ihm fest. Mit den Beinen umklammerst du den Strahl und ziehst dich langsam, immer weiter nach oben. Die Sonne ruft dir zu, dass du es sehr gut machst und dass du in ein paar Zügen bei ihr angekommen bist. Als du eine kleine Kletterpause machst und hinab schaust, siehst du deinen Garten nur noch als kleinen, grünen Punkt unter dir. So weit oben bist du nun schon und die Pause gibt dir neue Kraft, auch die letzten Klimmzüge zu schaffen. Je höher du angekommen bist, umso wärmer und heller wird es um dich herum. Und nun hast du es endlich geschafft. Die Sonne begrüßt dich ganz lieb und herzlich. Sie hat für dich eine gemütliche Decke ausgebreitet, auf der du lauter leckere Sachen entdeckst. Herzlich Willkommen liebes Menschenkind hier bei mir im Sonnenland. „Ich habe gesehen mit welcher Kraft du zu mir hinaufgeklettert bist. Du bist ein starkes Kind! Und deswegen mache es dir auf dieser Decke gemütlich und stärke dich mit ein paar Köstlichkeiten.“

Da machst du es dir auf der Decke bequem und erst jetzt merkst du, wie viel Hunger du tatsächlich hast und machst dich über das leckere Essen her. Erdbeeren und Johannisbeeren, Schokoladenkuchen, leckere Brote und vieles mehr. Dabei strahlt dich die freundliche Sonne vergnügt an und sie freut sich, dass es dir so gut schmeckt. Zufrieden und satt lachst du zurück und es kommt dir vor, als ob ihr beiden euch schon lange kennen würdet. Du bedankst dich bei ihr für das leckere Essen und fragst die Sonne, ob sie Lust hat, sich mit auf die Decke zu legen. Das tut sie gerne und schwuppdiwupp liegt ihr dicht nebeneinander und freut euch darüber, ein wenig Zeit miteinander verbringen zu dürfen.

„Liebe Sonne, hier oben bei dir ist es einfach wunderbar. Ich fühle mich so leicht und frei und unbeschwert. Danke, dass ich zu dir kommen durfte.“

Noch eine Weile plaudert ihr zusammen. Immer wieder durchströmt dich die Wärme der Sonne. Nun aber ist es Zeit sich zu verabschieden, denn langsam wird es dunkel und die Nacht naht. Du bedankst dich nochmals bei der Sonne und umarmst sie zum Abschied. Dann setzt du dich auf einen der vielen Sonnenstrahlen und rutschst hinunter Richtung Erde.

Das Rutschen macht sehr viel Spaß und es kribbelt in deinem Bauch. Noch einmal drehst du

dich herum und winkst der Sonne zu, bis du sie nur noch als kleinen Lichtpunkt am Himmel erkennst. Und da landest du wieder im Garten. Immer noch ist es dir ganz warm ums Herz. Die Nacht ist inzwischen hinein gebrochen und wie gerne hättest du der lieben Sonne nochmal zugewunken. Aber nun hat sich ihr Freund, der Mond davorgeschieben..morgen ist wieder ein neuer Tag!

Das Elfenland

Eine kleine Traumreise mit den Gedanken Mut, Kraft und Selbstvertrauen. Wir machen uns jetzt auf eine Reise in die Welt der Fantasie. Stell dir vor, du bist auf einer großen Wiese im Elfenland und gehst eine Weile auf einer wunderschönen, mit Blumen bedeckten Wiese umher. Die Blumen blühen in allen Farben und erfüllen die Luft mit ihrem zauberhaften Duft. Vom Laufen bist du etwas müde geworden. Also legst du dich nun in das saftig grüne und weiche Gras. Die Sonne strahlt vom Himmel. Du spürst ihre Wärme auf deiner Nasenspitze. In diesem Moment fühlst du dich pudelwohl und entspannt. Du bleibst eine Weile auf der Wiese liegen und genießt die tollen Farben, die Düfte und die Wärme im Elfenland. Doch plötzlich verändert sich etwas, irgendetwas geschieht im Elfenland. Die Luft wird kälter und über den Bergen am Rand der Wiese sind viele, dunkle Wolken zu sehen, welche sich vor die Sonne schieben. Die Wärme der Sonne ist jetzt nicht mehr zu spüren und der Himmel ist dunkel geworden. Die großen und düsteren Schatten der Wolken fallen auf die Wiese. In der Ferne ist jetzt ein kleines Licht zu erkennen, das immer näher auf dich zukommt. Es ist eine Elfe, Deine Freundin. Die Sonnenelfe. „Was ist passiert“?, fragst du Sie ganz aufgeregt. „Ich habe meinen Elfenring verloren. Er ist in den Fluss dort vorne gefallen. Ich schaffe es nicht, ihn herauszuholen. Kannst du mir helfen“?. „Natürlich. Zeig mir doch, wo du den Ring verloren hast“. Die kleine Elfe schwebt davon, du läufst ihr hinterher. Du hörst ein lautes Rauschen und Plätschern, das immer näher kommt. Ihr steht jetzt vor einem großen und breiten Fluss, dessen Wasser sehr schnell vorwärts fließt. „Genau hier habe ich den Ring verloren. Schau mal, ich möchte dir diesen Stein geben. Er wird dir Kraft, Mut und Selbstvertrauen schenken, damit du den Ring schnell wiederfindest. Nimm den Stein und halte ihn gut fest“. Mit diesen Worten reicht die kleine Elfe dir eine golden glänzende Kette, an der ein kleiner funkelnder Stein befestigt ist. Du hältst ihn fest in deiner Hand, springst in das Wasser und tauchst auf den Grund. Es ist sehr kalt. Du suchst den Ring zwischen all den Steinen und schwimmst von der einen auf die andere Seite des Flusses. Mittlerweile frierst du ziemlich, willst die Suche aber noch nicht aufgeben, Du schaust noch einmal genau auf den Boden des Flusses und versuchst, den Ring zu entdecken. Nichts. Langsam tauchst du wieder auf. „Ich habe den Ring nicht gefunden“, sagst du traurig zu der kleinen Elfe. „Das macht nichts“, ruft sie plötzlich. „Schau mal in den Himmel, die Sonne scheint wieder“. Tatsächlich. Die Sonne leuchtet vom Himmel und ihre Strahlen tauchen alles in ein helles, warmes Licht. „Deine Kraft, dein Mut und dein Selbstvertrauen haben genügt, um die Sonne wieder zum Scheinen zu bringen und das Elfenland wieder zu verändern. Denke daran, das trägst du tief in deinem Herzen, Wann immer du Sie brauchst, die Kraft wird dir helfen, etwas Gutes zu tun. Doch jetzt wird es langsam wieder Zeit, nach Hause zu gehen. Das Land der Fantasie zu verlassen. Mit diesen Worten verabschiedet sich die kleine Elfe von dir und schwebt davon.

Du und deine Familie

Lege oder setze dich gemütlich hin und schließe deine Augen. Atme ganz tief ein und wieder aus, Wir machen jetzt eine kleine Traumreise. Höre einmal aufmerksam zu und versuche, dir die Geschichte in deinen Gedanken vorzustellen.

Heute unternimmst du einen schönen Ausflug mit deiner ganzen Familie. Ihr habt schon seit langem ein gemütliches Picknick im Wald geplant und nun ist es endlich soweit. Mama, Papa, Oma, Opa, dein kleiner Bruder und Tante Lilly kommen mit. „Zieht euch schon mal an“, ruft Mama. „Der Picknick Korb ist gepackt, wir können losgehen“. Du schnappst dir deine Schuhe und deine Jacke und hilfst deinem Bruder noch schnell beim Anziehen. Deine Familie wartet schon vor der Tür. Du begrüßt Oma, Opa und Tante Lilly mit einem Küsschen und dann spaziert ihr gemütlich in Richtung Wald. Es ist ein schöner Frühlingstag und die Sonne scheint fröhlich am Himmel. Du atmest tief ein und aus und fühlst dich glücklich und entspannt. Die Vögel zwitschern und alle haben gute Laune. „Schaut mal, da vorne ist schon der Wald“, ruft Opa. „Das ging aber schnell“, sagt Oma. Ihr geht einen kleinen Weg entlang, direkt auf eine schöne Wiese zu. „Hier schlagen wir unser Picknick auf“, sagt Mama. Oma, Opa, Papa und Mama breiten die Decke aus und packen alle Leckereien aus dem Korb - Obst, frische Brötchen, Eier und eine Tafel Schokolade. Tante Lilly zeigt dir und deinem Bruder ein kleines Eichhörnchen, das vergnügt zwischen den Bäumen hin und her springt und an ein paar Ästen knabbert. Du beobachtest das kleine Eichhörnchen noch einen Moment, bis es wieder im Wald verschwindet. Die frische Luft hat euch hungrig gemacht. Ihr esst gemütlich euer leckeres Picknick und singt ein paar fröhliche Lieder. „Old McDonald had a farm, ieieieio“. Nachdem ihr alles aufgegessen und wieder zusammengepackt habt, macht ihr euch in aller Ruhe auf den Heimweg. Das war ein toller Tag mit deiner lieben Familie.

Glücksklee

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Atme tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiereise zur Entspannung.

Das neue Jahr hat vor ein paar Tagen angefangen. Das alte konntest du mit einem guten Gefühl verabschieden und du fühlst dich frisch und motiviert für all das was so kommen mag. Zur Silvesterparty mit Freunden hast du einen Blumentopf mit Glücksklee geschenkt bekommen. Ein kleiner putziger Schornsteinfeger schaut zwischen den Blättern heraus. Den Topf hattest du achtlos auf die Fensterbank des Küchenfensters gestellt und gar nicht mehr groß beachtet. Nun sind die Reste der Party aufgeräumt und die Neujahrsbesuche bei Familie getan und du hast endlich Zeit nur für dich. Verträumt schaust du aus dem Küchenfenster hinaus mit einer warmen Tasse deines Lieblingstees in den Händen. Da fällt dein Blick auf das Glücksklee. Die Sonne blitzt durch das Fenster und lässt den Klee in einem satten und schönen grün erstrahlen. Der Anblick wärmt dir das Herz. Es sieht aus als ob vier kleine grüne Blätter einen fröhlichen Reigen tanzen würden. Jedes Blatt für sich erinnert dich an ein Herz. Du musst bei dem Anblick der tanzenden Herzblätter an deine Freundin denken, die dir das Glücksklee in der Silvesternacht geschenkt hat. Wieder durchströmt dich ein warmes Gefühl und du empfindest ein tiefes Glück sie in deinem Leben haben zu dürfen. Du erinnerst dich an die vielen schönen Momente und guten Gespräche, die dich immer wieder bereichern und glücklich machen. Entspannt und voller Dankbarkeit stellst du deine Tasse ab. Du verspürst ein leichtes Hungergefühl und hast Lust dir einen leckeren Salat zu machen. Da kommt der Glücksklee ja gerade richtig. Zum Verfeinern des Salates zupfst du dir ein paar

Kleeblätter ab und mischst sie unter den Salat. Zufrieden deckst du den Tisch mit deinem Lieblingsgeschirr, zündest dir ein Teelicht an und genießt dein, mit Liebe, zubereitetes Essen. Welch ein Glück, dass Liebe durch den Magen geht.

Urlaubsgefühle

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Atme tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiereise zur Entspannung.

Du stehst vor einem riesigen und wunderschönen, verziertem alten Tor einer Stadt im Süden. Du bist neugierig, was sich dahinter verbirgt und läufst hindurch. Vor dir liegen nun mehrere Gassen, du gehst sie entlang und entdeckst dabei hübsche, alte Häuser – geschmückt mit herrlich bunten Blumenkästen, eine historische Kirche und eine große Stadtmauer. Die Sonne strahlt vom Himmel und durch ihren Schein wirkt alles goldgelb. Die Stadt strahlt etwas unheimlich entspanntes aus und du fühlst dich hier sehr wohl. Du bist nun an der Mauer angekommen und blickst hinüber. Du lässt deinen Blick in die Ferne schweifen – das Panorama ist unglaublich schön. Türkisfarbenes Meer, ein kilometerlanger, weißer Strand, Segelschiffe auf dem Meer und tausende, exotische Blumen und Palmen. Du gehst eine kleine Treppe hinunter zum Strand und legst dich für einen Moment in den Sand. Die Sonne strahlt vom Himmel und ihre Wärme durchströmt deinen ganzen Körper. Du spürst, wie dir angenehm warm wird, deine Muskeln sich entspannen und du dich schon fast schwerelos fühlst. In diesem Augenblick hältst du einmal inne und atmest tief ein und wieder aus. Du genießt diesen Moment ganz bewusst. Alles ist ruhig, nichts stört dich und du musst auch keinen Verpflichtungen nachkommen. Du bist vollkommen ruhig und entspannt. Die Fantasiereise ist nun zu Ende. Du fühlst dich munter und erholt, der Stress und die Anspannung des heutigen Tages sind von dir abgefallen.

Leicht wie eine Feder

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Atme tief ein und wieder aus. Du machst nun eine kleine Fantasiereise zur Entspannung.

Stell dir vor, du schwebst leicht wie eine Feder über eine wunderschöne Landschaft. Du fliegst über sanfte, grüne Hügel mit duftenden Blumenwiesen. Schmetterlinge und Bienen sausen mit dir durch die Lüfte. Du atmest einmal tief durch. Diese wunderbare Leichtigkeit erinnert dich an vergangene Sommertage, an denen du bis tief in die Nacht mit Freunden bei Kerzenschein draußen gesessen hast. Der Wind bläst dich federleicht durch die Lüfte, mal schneller, mal langsamer...mal höher und mal tiefer. Der Wind lässt dich für einen kurzen Moment durch die Luft wirbeln. Du lächelst glücklich und losgelöst in dich hinein. Spürst du, wie angenehm leicht und locker sich deine Arme und Beine anfühlen? Du schwebst vorbei, an wunderschönen, gelben Rapsfeldern, hinweg über lockere Schönwetter-Wölkchen, direkt über einem saftig grünen Wald. Am Ufer eines kleinen Sees, eingebettet im Wald, segelst du sanft zurück auf den Boden. Du setzt dich an den Rand des Sees und lässt deine Füße im kühlen Nass baden. Eine herrliche Erfrischung. Die Stille des Waldes lässt dich entspannt fühlen. Du fängst dieses Gefühl ein und kommst mit deinen Gedanken nun wieder langsam zurück in das Hier und Jetzt. Du hast neue Energie gesammelt und fühlst dich ausgeruht.

MASSAGEGESCHICHTEN FÜR KINDER – zum Entspannen und Genießen

Eine kleine Wanderung

Du hast Lust auf eine kleine Wanderung und nimmst deine Freunde mit (**mit allen Fingern über den Rücken laufen**)

Ihr lauft gemütlich los, erstmal geht es über ein paar schöne, grüne Wiesen (**mit den Fingern zur Mitte des Rückens laufen**)

Aber dann wird es immer steiler, ihr lauft einen großen Berg hinauf (**mit den Handballen langsam über den Rücken rutschen**)

Auf dem Berg angekommen, seid ihr ziemlich müde und ruht euch erstmal auf einem schönen Plätzchen ein wenig aus (**mit der flachen Hand auf den Rücken „klatschen“ und auf der Stelle reiben**)

Die Aussicht hier oben ist toll. Jetzt wird es aber Zeit, wieder zurück zu wandern (**mit dem Handballen von oben nach unten über den Rücken rutschen**)

Das war eine tolle Wanderung. Zu Hause hat deine Mama dir schon eine warme Badewanne zur Entspannung eingelassen (**die Hände aneinander reiben, auf den Rücken legen und den Rücken zum Ende kräftig ausstreichen**) Das tut gut!

Auf der Wiese

Der Frühling ist da und auf der Wiese vor deiner Tür ist jede Menge los (**den Rücken kräftig mit der flachen Hand abreiben**)

Die kleinen Marienkäfer krabbeln über die Wiese und knabbern an ein paar saftig grünen Grashalmen (**mit den Fingern über den Rücken krabbeln und sanft in den Rücken zwicken**)

Eine kleine Schnecke kriecht an ein Blatt hinauf und lässt sich von den warmen Sonnenstrahlen wärmen (**mit den Handballen über den Rücken kriechen, die Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen**)

Lauter kleine Regenwürmer stecken ihre Köpfe in die Sonne und graben die Erde fleißig weiter um (**mit dem Finger Schlangenlinien auf den Rücken malen**)

Eine kleine Spinne springt von Blatt zu Blatt und baut ihr Spinnennetz (**mit den Fingern über den Rücken springen, ein kleines Spinnennetz auf den Rücken malen**)

Und die Schneeglöckchen und Krokusse wachsen in die Höhe und schmücken die Wiese mit ihren tollen, bunten Farben (**lauter kleine Blumen auf den Rücken malen**)

Im Urwald

Der Urwald ist ein toller Ort, es gibt eine Menge zu entdecken (**sanft auf den Rücken trommeln**)

Exotische Blumen und Sträucher, die du noch nie gesehen hast (**viele kleine Blumen auf den Rücken malen**)

Bunte Schmetterlinge und viele Vögel fliegen von Baum zu Baum. Ihre tollen Farben und Muster gefallen dir sehr (**mit der Fingerspitze ein Muster auf den Rücken malen**)

Ab und an regnet es auch ganz leicht und die kleinen Regentropfen kitzeln deine Haut (**mit der Fingerspitze auf die Wangen tippen und sanft kitzeln**)

Hui, dort vorne am Baum entdeckst du eine kleine Schlange, die sich um einen Ast schlängelt (**mit den Fingern in Schlangenlinien über den Rücken fahren**)

Und am Ende des Urwaldes wartet eine saftig grüne Wiese auf dich, die dich zum Ausruhen einlädt. Du legst dich in das weiche Gras, schließt die Augen und entspannst dich (**den Rücken sanft massieren und ausstreichen, die Kinder zum Schluss noch einen Moment in dieser Position verweilen lassen**)

Die Picasso Massage

Für die Massage werden etwas dickere Malpinsel benötigt – die Kinder finden sich als Paar zusammen und bekommen einen Pinsel ausgehändigt.

Stell dir vor, du bist ein berühmter Künstler, der Lust hat, mal wieder ein neues Bild zu malen. Neben dir, stehen ganz viele Farben, du suchst dir die erste Farbe aus und fängst an, zu malen (**mit dem Pinsel über den Rücken malen**)

Der Kreativität freien Lauf lassen und die Geschichte mit kleinen Impulsen weiter anleiten ...“Jetzt nimmst noch eine zweite Farbe hinzu und malst dein Bild ganz wie es dir gefällt“...“Versuch doch mal, mit dem Pinsel etwas kräftiger aufzudrücken“, „Wenn du Lust hast, male doch mal ein paar Kreise oder Figuten“...

Im Anschluss an die Massage kann mit der Kindergruppe ein Bild im gleichen Stil mit Wasserfarben gemalt werden.

Die Autowaschstraße

Puh, das Auto ist ziemlich schmutzig und muss dringend mal gewaschen werden. Langsam fährst du es in die Waschstraße (**mit beiden Händen von unten nach oben über den Rücken fahren**)

Zuerst wird das Auto mit viel Wasser nass gespritzt, sodass der Schmutz später auch gut abgeht (**mit allen Fingern schnell über den ganzen Rücken tippen**)

Und dann wird es ordentlich eingeseift (**mit beiden Händen kräftig den Rücken „einseifen“**)

Jetzt muss die Seife natürlich gut abgespült werden (**nochmal mit allen Fingern über den Rücken tippen**)

Und zum Schluss wird das Auto trocken geföhnt (**die Hände mehrfach kräftig aneinanderreiben und auf den Rücken legen**)

Das Auto ist wieder schön sauber und du fährst es aus der Waschstraße hinaus (**mit beiden Händen von oben nach unten über den Rücken fahren und den Rücken zum Schluss sanft ausstreichen**)

Eine entspannte Igelballmassage

Benötigtes Material: Zwei Igelbälle

Der kleine Igel Berti liegt eingekuschelt in seinem Bettchen und schläft. **Den Igelball in die Handfläche legen und die Hand zur Faust umschließen.**

Langsam geht die Sonne auf und kitzelt Berti an seiner kleinen Igel Nase. **Den Ball in der Handfläche mit sanftem Druck hin und her rollen.**

Berti schaut aus dem Fenster und hat Lust, einen kleinen Spaziergang zu machen. **Den Igelball den Arm hinauf rollen und auf der Schulter stehen bleiben.**

Er bleibt auf der Wiese stehen und trifft seinen Freund Willi. **Mit einem zweiten Igelball in die Mitte des Rückens rollen.**

Hey Berti, ruft Willi. Wollen wir spielen? Na klar! Die kleinen Igel toben fröhlich über die Wiese, schlagen Purzelbäume und spielen fangen.

Mit den beiden Igelbällen über den ganzen Rücken rollen, dabei sanften Druck ausüben. Abwechselnd die Bälle mit etwas Druck auf den Rücken drücken und sie von oben nach unten kullern lassen.

Vom vielen Herumtoben sind Berti und Willi ganz müde geworden. Sie treffen sich in der Mitte der Wiese und stupsen sich zum Abschied mit ihrer kleinen Igel Nase an.

Die Bälle in die Mitte der Schulterblätter rollen und mit sanftem Druck gleichzeitig auf den Rücken drücken. Dann einen Igelball zur Seite legen.

Berti macht sich nun ganz gemütlich auf den Heimweg. Die Sonne geht auch schon langsam wieder unter. **Den Ball den Arm hinunter zurück in die Hand rollen.**

Zu Hause angekommen legt sich Berti in sein Bettchen und schläft ganz entspannt ein. **Den Igelball in die Handfläche legen und die Hand zur Faust umschließen.**

Blumenwiese

Heute machen wir einen Ausflug ins Grüne.

Die Sonne scheint warm vom blauen Himmel. **Mit beiden Händen kreisförmig über den Rücken streicheln.**

Wir laufen durch den Wald. **Mit den Fingern den Rücken von unten nach oben entlanglaufen.**

Als wir aus dem Wald herauskommen liegt vor uns eine wunderschöne, weite Wiese. **Mit beiden Handflächen rechts und links von der Wirbelsäule über den Rücken streichen.**

Es gibt so viele duftende, bunte Wiesenblumen und wir pflücken uns ein paar davon. **Mit den Fingern kleine, zupfende Bewegungen machen.**

Danach rennen wir ganz schnell über die Wiese. **Mit den Fingern den Rücken von oben nach unten entlanglaufen.**

Wir sind ganz außer Atem und ruhen uns eine Weile aus. **Beide Hände auf die Schulter legen, leicht herunterdrücken und wieder loslassen. Wiederholung 3 bis 4 mal.**

Plötzlich kommt ein leichter Wind, der uns sanft durch die Haare fährt. **Den Kopf kraulen.**

Es fängt an zu regnen und kleine Tröpfchen fallen auf die Erde. **Mit den Fingern langsam auf den Rücken klopfen.**

Beim Friseur

Unsere Haare sind ziemlich lang gewachsen, also gehen wir heute mal zum Friseur. Der Friseur wäscht als erstes unsere Haare. **Mit den Fingern sanft auf den Kopf prasseln und massieren.**

Jetzt werden unsere Haare durchgekämmt **Mit zwei Fingern einen Kamm imitieren und sanft die Haare durchkämmen.**

Nun kann der Friseur mit dem Schneiden loslegen. **Abwechselnd einzelne Strähnen zwischen die Finger nehmen und ganz sanft ziehen.**

Unsere Haare werden jetzt noch trocken geföhnt. **Die Hände aneinander reiben und sanft über den Kopf streicheln.**

Wir sehen toll aus! Jetzt aber schnell nach Hause und einen frischen Pullover anziehen. Die kleinen Härchen kitzeln ganz schön! **Mit dem Finger über den Nacken und die Ohren kitzeln.**

Im Zoo

Heute machen wir einen Ausflug in den Zoo. **Mit den Fingern über den Rücken laufen.**

Im ersten Gehege springen die Kängurus fröhlich durch die Gegend. **Mit den Fäusten langsam über den Rücken hüpfen.**

Im nächsten stehen ein paar Elefanten und fressen gemütlich ihre Äpfel. **Kräftig mit den Fäusten auf den Rücken drücken.**

Jetzt stehen wir vor dem Schlangenhaus. Die Schlangen schlängeln sich um die Äste der Bäume. **Langsam mit der ganzen Hand über den Rücken schlängeln.**

Direkt daneben liegt ein großes Krokodil, das sein riesiges Maul gaaaanz weit aufsperrt und zuschnappt. **Kurz in die Arme und Beine kneifen.**

Am Ende vom Zoo haben sich ein paar bunte Papageien auf der Wiese versammelt. Sie kralen sich gegenseitig mit ihrem Schnabel die Köpfchen. **Sanft den Kopf streicheln/ kralen.**

Das war ein toller Tag im Zoo. Gemütlich laufen wir jetzt nach Hause. **Mit den Fingern über den Rücken laufen.**

Schneeflöckchen- Massage

Benötigtes Material: 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.**