

5 Sommergeschichten zum Entspannen und Genießen

Meeresrauschen

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 Sommer - zum Entspannen und Genießen.

Stell dir vor, du liegst an einem wunderschönen Sommertag am Strand. Der Strand gehört dir fast alleine, hin und wieder spazieren Menschen am Wasser entlang, es herrscht eine wunderbar stille und friedliche Atmosphäre. Du liegst entspannt auf dem Rücken im Sand, der Sand ist angenehm warm und massiert deinen Rücken ganz sanft. Du lässt deinen Blick umherschweifen. Die Sonne strahlt hell vom Himmel, ihre Strahlen glitzern auf der Wasseroberfläche. Die Blätter der vielen Palmen wiegen leise im Wind und am Himmel fliegen ein paar Möwen der Sonne entgegen. Am Horizont entdeckst du ein kleines Segelschiff, seine weißen Segel strahlen im Sonnenschein. Du lehnst dich jetzt noch einmal zurück und lauschst dem Rauschen der Wellen...das gleichmäßige Geräusch lässt dich ganz entspannt fühlen und du atmest einmal tief ein und wieder aus. Du genießt diesen wunderbaren Anblick und das sanfte Rauschen des Meeres ganz bewusst, bevor du dann langsam wieder mit deinen Gedanken zurück in das Hier und Jetzt kommst.

Die Zaubermuschel

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 Sommer - zum Entspannen und Genießen.

Stell dir vor, du spazierst an einem warmen Sommertag am Strand entlang und sammelst Muscheln. Die Wellen haben unzählige und wunderschöne Muscheln an den Strand gespült. Du hast schon einige Muscheln gesammelt, als dir eine besonders hübsche ins Auge fällt. Du hebst sie vorsichtig auf und betrachtest sie aus der Nähe. Auf einmal bemerkst, wie deine Umgebung in einem goldenen Glanz erstrahlt, der aus der Muschel hinausströmt. Die Palmen, der Strand, das Meer, die Sonne, alles glänzt golden und sieht wunderschön aus. Dir wird bei diesem Anblick ganz warm ums Herz und du fühlst dich fröhlich und entspannt. Du drehst die kleine Muschel noch ein paar Mal in deiner Hand herum, der goldene Glanz kehrt ganz langsam wieder zurück in die Muschel. Du hast das Gefühl, das etwas von dem Glanz auch in dich hineingeströmt ist, denn dein Körper fühlt sich gerade ganz leicht, warm und einfach nur gut an. Du genießt dieses tolle Gefühl noch einen Moment und steckst die kleine Muschel dann in die Tasche zu den anderen. Sie bekommt zu Hause auf jeden Fall einen besonderen Platz...langsam kehrst du nun mit deinen Gedanken zurück in das Hier und Jetzt. Du fühlst dich entspannt und ausgeruht.

Der Sommerregen Tanz

Heute hat die Sonne den ganzen Tag wirklich heiß vom Himmel gestrahlt und die Menschen ordentlich in's Schwitzen gebracht (**die Hände mehrmals kräftig aneinander reiben und auf verschiedene Körperteile legen (auf die Wangen, den Rücken, Arme und Beine)**)

Du schaust in den Himmel (**über den Kopf streicheln**) und entdeckst ein paar Wolken, die sich vor die heiße Sommersonne schieben (**mit der flachen Hand über den Rücken wischen**)

Und jetzt spürst du ein paar Regentropfen auf deiner Haut, die sich herrlich kühl und erfrischend anfühlen (**mit der Fingerspitze auf den Körper tippen**) Alle Menschen laufen aus ihren Häusern heraus und freuen sich über diesen tollen Sommerregen (**mit allen Fingern über den Rücken laufen**)

Die Menschen freuen sich so sehr, das sie einen kleinen Sommerregen Tanz veranstalten, sie fassen sich an den Händen (**jeden Finger einzeln massieren**) und tanzen dann im Kreis nach links und nach rechts (**einen Kreis auf den Rücken malen und dann mit den Fingern nach links und rechts tanzen**)

Dabei genießen sie die Regentropfen, die auf Sie und die Erde hinab regnen (**mit den Fingerspitzen über den ganzen Rücken, die Arme und Beine, das Gesicht tippen**)

Der Regen hört nun langsam auf (**nur noch vereinzelt auf den Rücken tippen**), die Sonne kommt wieder zum Vorschein und die Menschen legen sich auf die Wiese zum Trocknen (**die Hände mehrmals aneinander reiben und auf den Körper legen**)

Das Traumschiff

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 Sommer - zum Entspannen und Genießen.

Stell dir vor, es ist ein wunderschöner Sommertag und du bist am Strand. Du stehst mit deinen Füßen im angenehm kühlen Wasser und schaust das auf das weite Meer hinaus. Ein sanfter Wind bläst dir ins Gesicht und du atmest einmal tief ein und wieder aus. In der Ferne entdeckst ein kleines Segelschiff, seine weißen Segel glänzen im Sonnenschein und du bemerkst, dass es sich dem Strand nähert. Das Segelschiff steht nun direkt vor dir am Strand und der Kapitän lädt dich herzlich zu einer kleinen Tour ein. Du steigst die Leiter zum Schiff hinauf und lässt dich nieder. Das Schiff segelt langsam hinaus auf das Meer hinaus und du genießt diese wunderbare Fahrt. Der Wind bläst dir jetzt etwas kräftiger ins Gesicht und du lehnst dich zurück. Alle Sorgen und Gedanken werden vom Wind davon getragen und du fühlst dich entspannt und zufrieden. Das Schiff segelt noch eine ganze Zeit die Küste entlang. Die Aussicht von hier auf den Strand und die dahinterliegenden Berge ist fantastisch. Neben



dir springt auf einmal eine Delfinfamilie aus dem Wasser und schwimmt eine Runde um das Boot herum. Die Tiere sind wunderschön und du blickst ihnen noch eine ganze Weile hinterher, wie sie auf das offene Meer hinausschwimmen. Das Boot fährt nun langsam zurück an den Strand. Du verabschiedest dich vom Kapitän und bedankst dich für diese wunderbare Reise. Langsam kehrst du nun mit deinen Gedanken zurück in das Hier und Jetzt. Du fühlst dich entspannt und ausgeruht.

Sonnenstrahlen

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

Stell dir vor, du liegst an einem warmen Sommertag auf einer schönen Wiese in der Sonne. Die Sonne strahlt hell und warm vom Himmel und du träumst ein wenig vor dich hin, bis du auf einmal bemerkst, wie lauter kleine Sonnenstrahlen um dich herumtanzen. Du schaust in den Himmel und die Sonne lächelt und winkt dir fröhlich zu. Die kleinen Sonnenstrahlen umhüllen dich mit ihrem hellen Licht und schenken dir viel Wärme. Du tanzt ein wenig mit den Sonnenstrahlen durch die Gegend. Du drehst dich im Kreis, streckst die Arme in die Luft und fühlst dich fröhlich und entspannt. Vor lauter Freude umarmst du die Sonnenstrahlen und spürst, wie dir dabei ganz warm um's Herz wird. Du schaust noch einmal zur Sonne und siehst, wie sie ihre Sonnenstrahlen zurück zu sich in den Himmel zieht. Sie winkt dir zum Abschied noch einmal fröhlich zu. Du schickst ihr ein Küsschen zurück in den Himmel und läufst dann ganz gemütlich nach Hause.