



Die Trauminsel – Geschichten zum Entspannen

www.facebook.com/DieTrauminsel
www.dietrauminsel.net

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 wohlig 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.

Blätterbad

An einem wunderschönen Herbsttag spazierst du mit deiner Familie durch den nahegelegenen Wald. Die Sonne strahlt vom tiefblauen Himmel herab und lässt die Laubblätter in einem goldenen Licht erstrahlen. Die Farben leuchten von einem zarten gelb, einem warmen orange bis hin zu einem tief dunklen rot. Ein wahres Farbenspiel wird dir geboten und du fühlst dich glücklich und geborgen inmitten dieser wunderbaren Natur. Ein warmes Gefühl durchströmt deinen Körper. Du hältst kurz inne und atmest langsam tief ein und wieder aus. Eine tiefe Entspannung macht sich in dir breit. Da erblickst du einen großen, bunten Blätterhaufen, nimmst deine Schwester, deine Mama und deinen Papa an der Hand und ihr fangt an loszulaufen, immer schneller und schneller, bis ihr euch in den Blätterhaufen fallen lasst. Weich und langsam sinkt ihr in das Blätterbad hinab. Du fühlst dich wie in einem Himmelbett, umgeben von vielen Kissen, die dich schützen und dir eine angenehme Wärme spenden...Du machst die Augen zu und atmest noch einmal den tollen Geruch der Herbstblätter tief ein und aus. Du öffnest die Augen und fühlst dich frisch und ausgeruht, entspannt und zufrieden. Hand in Hand lauft ihr noch ein Stück zusammen und genießt diesen wunderbaren Herbsttag.

Herbstdrache

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



Die Trauminsel – Geschichten zum Entspannen

www.facebook.com/DieTrauminsel
www.dietrauminsel.net

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.

Blättertanz

Heute ist ein schöner Herbsttag. Die Sonne scheint vom Himmel **(die Hände mehrfach aneinander reiben und auf den Rücken legen)** und es bläst ein warmer Herbstwind über die Wiesen **(sanft über den Rücken des Kindes pusten)**.

Der Wind wird immer kräftiger **(kräftig über den Rücken pusten)** und lässt lauter kleine Herbstblätter durch die Luft tanzen **(etwas schneller mit den Fingerspitzen über den Rücken „tanzen“)**

Die bunten Blätter tanzen fröhlich durch die Luft, mal schneller, mal langsamer – einmal wirbeln sie hoch in die Luft und schweben dann wieder langsam herunter **(mit den Fingerspitzen abwechselnd langsam und schnell über den Rücken tippen, mit beiden Händen abwechselnd von oben nach unten streichen)**.

Der Wind lässt langsam etwas nach **(sanft über den Rücken pusten)**. Die Herbstblätter segeln ganz entspannt zurück auf den Boden **(mit der flachen Hand und kreisenden Bewegungen den Rücken von oben nach unten ausstreichen)**.

Die Herbstblätter sammeln sich auf einem großen und bunten Haufen auf der Erde **(mit der flachen Hand mehrmals sanft auf den Rücken drücken)**.

Die Sonne geht nun langsam unter **(den Rücken von oben nach unten ausstreichen)**

Die Vogelfamilie fliegt in den Süden

Der Herbst ist da und die Vogelfamilie Meier packt langsam ihre Sachen zusammen – denn ihre Reise in den warmen Süden steht bevor **(die Hände mehrfach aneinander reiben und auf den Rücken legen)**.

Lilly und Willi, die kleinen Vogelkinder legen noch schnell ihre Spielsachen in ein großes Tuch und die Vogelmama knotet es mit ihrem Schnabel zusammen **(mit der Fingerspitze mehrmals auf den Rücken tippen, dann einen Knoten imitieren)**.

Jetzt sind alle fertig und es kann losgehen. Der Vogelpapa wartet schon vor dem Vogelhaus und



Die Trauminsel – Geschichten zum Entspannen

www.facebook.com/DieTrauminsel

www.dietrauminsel.net

startet als Erster in die Luft, dann die Mama und zum Schluss Lilly und Willi (**4x mit der flachen Hand von unten nach oben über den Rücken wischen**).

Die Vogelfamilie fliegt entspannt durch die Herbstluft – hindurch durch große und weiche Wolken (**sanft über den Rücken streicheln**), mal etwas schneller und mal lassen Sie sich vom Wind tragen (**gleichzeitig mit der Hand über den Rücken streichen und über den Rücken pusten**).

Es ist nicht mehr weit und die Vogelfamilie ist in ihrem Winterquartier angekommen, der Vogelpapa hat von weitem schon einen tollen Baum entdeckt (**einen Baum auf den Rücken zeichnen**). Die Familie baut sich jetzt ihr gemütliches Nest (**mit lauter kleinen Strichen ein Vogelnest auf dem Rücken „bauen“**).

Das Nest ist fertig. Mama und Papa ruhen sich jetzt ein wenig aus, Lilly und Willi fliegen an den Strand und spielen fröhlich mit den anderen Vogelkindern (**den Rücken kräftig von oben nach unten ausstreichen**).