



Material (nicht in der Toolbox enthalten):

Entspannungsmusik, evtl. Gong, evtl. Decken bzw. Matten

Dauer:

ca. 10 Minuten

Anleitung:

Vorab wird versucht, eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen und ruhige Musik im Hintergrund abgespielt. Anschließend werden die Kinder aufgefordert, Platz zu nehmen. - Die Fantasiereise kann im Liegen oder im Sitzen durchgeführt werden.

Insofern ein Gong zur Verfügung steht, wird die Fantasiereise mit drei Gongschlägen eingeleitet.

Danach beginnt die Lehrperson den unten angeführten Text vorzulesen. Sie achtet beim Sprechen darauf, viele Pausen einzulegen, um den Kindern genügend Zeit zum Tagträumen zu lassen.

Text zum Vorlesen:

Leg dich nun bequem hin und mach es dir auf deiner Matte gemütlich. Deine Arme und Beine liegen locker auf der Unterlage. Schließe nun die Augen. Du spürst den Boden unter dir, du spürst dich selbst auf dem Boden. Vielleicht kannst du spüren, an welchen Stellen du den Boden berührst.

Spüre deine Schultern, deinen Nacken und deinen Kopf.

Deine Arme und Beine sind schwer.

Deine Arme und Beine sind ganz warm.

Du bist ganz ruhig und entspannt.

Das Gesicht ist ganz weich, gelöst, die Stirn ganz kühl.

Pack alle Gedanken des Alltags auf eine Wolke und lass sie los, lass sie davonziehen.

Höre in dich hinein und spüre deinen Atem.

Dein Atem geht ganz regelmäßig. Er strömt ein und strömt aus. Beobachte, wie dein Atem kommt und geht.

Dein Herz schlägt regelmäßig ... bumm – bumm – bumm.

Lege deine Hände auf dein Herz und spüre deinen Herzschlag.

Dein Herz schlägt ganz regelmäßig... bumm – bumm – bumm.

Du bist ganz ruhig und entspannt.

Du atmest ruhig und tief, nichts kann dich stören... 30 Sekunden Pause.

Stell dir nun vor, du stehst auf einer schönen Wiese. Vor dir ragt ein hoher Hügel in den Himmel. Auf der Spitze des Hügels steht ein großer Baum. Du hast große Lust, auf den Hügel hinaufzusteigen. Und so gehst du los. Du setzt einen Fuß vor den anderen und gehst hinauf. Schritt um Schritt. Immer höher und höher wanderst du. Der Weg hinauf ist steil. Es ist anstrengend. Dein Atem wird schneller und schneller. Du hörst dein Herz schlagen ... bumm – bumm – bumm. Hör genau hin, wie dein Herz in deiner Brust schlägt... bumm – bumm – bumm. Du steigst den Hügel immer weiter hinauf und weiter und weiter.

Endlich kommst du an der Spitze des Hügels an. Dort gibt es eine schöne Wiese mit grünem Gras. Mitten auf der Wiese steht ein großer Baum. Du legst dich ganz gemütlich ins Gras unter den Baum.

Viele bunte Schmetterlinge flattern über die Wiese. Vögel zwitschern. Die Sonne scheint auf dein Gesicht und wärmt dich. Die Baumkrone des Baumes bewegt sich regelmäßig im leichten Wind. Du kannst deinen Atem fühlen. Er fließt nun ganz ruhig und regelmäßig. Der Atem hat denselben regelmäßigen Rhythmus wie die Bewegungen der Baumkrone. Du bist ganz ruhig und entspannt. Du spürst dein Herz. Es schlägt in deiner Brust. Ganz ruhig und gleichmäßig schlägt es in dir. Und du bist ganz ruhig und entspannt.

Da spürst du etwas Weiches an deinem Arm. Es ist eine kleine Katze. Die Katze ist so klein, dass du sie in deine Hände nehmen kannst. Du hältst sie liebevoll in deinen Händen. Du streichelst die kleine Katze. Du spürst das weiche Fell der Katze. Du streichelst den kleinen Kopf der Katze. Du streichelst den Rücken der kleinen Katze. Du hörst, wie die kleine Katze leise schnurrt. Und dann spürst du das kleine Herz der Katze schlagen... bumm – bumm – bumm ... Die kleine Katze fühlt sich in deinen Händen ganz sicher. Ihr Herz schlägt ruhig und ganz regelmäßig. Auch dein Herz schlägt ruhig und regelmäßig... 2 Minuten Pause.

Nun wird es langsam Zeit für die Heimreise. Du streichelst die kleine Katze noch einmal. Dann setzt du sie langsam zurück ins Gras. Du verabschiedest dich von dem Baum, den Schmetterlingen und den Vögeln und kehrst vom Hügel wieder hierher zurück.

Du spürst wieder den Raum um dich. Du hörst die Geräusche im Raum.

Du bewegst erst deine Hände, ganz langsam. Dann deine Füße.

Räkle dich ein wenig.

Reck dich und streck dich.

Deine Augen können sich wieder öffnen.

Und dann kommen wir alle wieder ganz langsam hoch und stehen auf beiden Beinen.

Und nun nehmen wir alle noch einmal die Arme in die Höhe und lassen sie schnell wieder hinunterfallen ... (3x).

Ihr seid nun voll Energie für den Tag.