



Fantasie Reise



Ich wär jetzt gerne ...

Ich möchte mit dir heute eine Reise machen, eine Reise, bei der du in dich hinein hörst und neue Kraft schöpfen kannst...

Such dir einen gemütlichen Platz und lass deine Arme und Beine beim nächsten Ausatmen heruntersinken, so dass sich Ruhe in deinem Körper ausbreiten kann...

Schließ deine Augen und höre auf deinen Atem, der ruhig und gleichmäßig weiter geht. Geh in Gedanken an einen Ort, an dem du jetzt gerne sein möchtest, z.B. auf den Spielplatz, an den Strand...

Stell dir die Farben an diesem Ort vor, wie sieht es dort aus...?

Welche Gerüche begegnen dir an diesem Ort?

Hörst du Geräusche, Vögel, die zwitschern, andere Kinder, die spielen?

Wie fühlst du dich jetzt, wenn du an diesen Ort denkst?

Stell dir jetzt vor, was du gerne machen möchtest an diesem Ort.



Wenn du jetzt an deinem Ort fertig gespielt hast, kannst du langsam wieder zurück kehren. Stell dir vor, wo du gerade liegst/sitzt. Wenn du so weit bist öffne langsam deine Augen wieder.

Wenn du jetzt Lust hast, kannst du deinen Eltern ja erzählen wo du warst, was du erlebt hast.

Oder du malst ein Bild von deinem Wunschort.

