

Fantasiereise „Sommertag“

Lege dich gemütlich auf deine Matte/Decke.

Schließe die Augen.

Spüre deinen Atem.

Spüre wie du auf dem Boden liegst.

Der Boden ist fest und trägt dich sicher.

Du kannst dich ganz entspannen.

Stell dir vor du liegst auf einer grünen Wiese.

Das Gras ist ganz weich.

Es duftet gut.

Du spürst die Wärme der Erde unter dir.

Am Himmel scheint die Sonne.

Der Himmel ist blau.

Du siehst ein paar weiße Wolken.

Es ist schön warm.

Um dich herum ist es ganz still und friedlich.

Ein sanfter Wind streicht über dich.

Er ist warm und angenehm.

Am Rand der Wiese stehen Bäume.

Die Blätter rascheln im Wind.

Ein Vogel sitzt im Baum und zwitschert.

Du hörst auch leise einen Bach.

Das Wasser plätschert ganz leise und beruhigend.

Die Sonne scheint warm auf deine Arme, Beine und auf dein Gesicht.

Du spürst die Wärme am ganzen Körper.

Alles ist ganz still.

Leise plätschert der Bach.

Du liegst auf der Wiese.

Du spürst die Wärme.

Du bist ganz entspannt.

Das war so schön.

Nun kannst du wieder zurück kommen.

Komme zurück auf deine Matte/Decke.

Lasse die Augen noch geschlossen.

Strecke und recke dich.

Bewege deine Finger und Zehen.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge.

Vielleicht musst du Gähnen.

Dann öffne langsam die Augen.

Komm wieder hoch zum sitzen.