

Fantasiereise 1

Setze oder lege dich bequem hin, schließe deine Augen und atme ruhig und regelmäßig. Achtung : nicht zu tief einatmen, sonst wird dir vielleicht schwindlig!

Höre der Fantasiereise aufmerksam zu und versuche zu spüren, zu riechen, zu sehen ... , was dir erzählt wird.

Ein Spaziergang im Wald

Du hast Zeit und möchtest gerne ein bisschen frische Luft schnappen. Draußen ist es kühl, deshalb ziehst du dich warm an.

Du beginnst deinen Spaziergang am Anfang eines Weges, der zu einem Laubwald führt. Obwohl die Sonne scheint, ist es kühl, denn es wird schon Herbst.

Du gehst gemütlich den Weg entlang und genießt den leichten Wind, der heute weht. Der Wind wirbelt die ersten von den Bäumen gefallenen Blätter durch die Luft. Die meisten davon sind gelb.

Am Waldesrand siehst du drei Hasen, die aber rasch im Gebüsch verschwinden, weil sie dich wahrgenommen haben. Der Wind weht nämlich in ihre Richtung. Du gehst langsam weiter und erreichst den Wald.

Im Wald liegen schon mehr Blätter am Boden und du genießt es durch die herabgefallenen Blätter zu gehen. Manche schupfst du mit deinen Füßen beiseite. Es sind auch einige rote darunter. Aber nicht viele.

Die Stimmung ist ruhig und wunderschön, denn die Sonnenstrahlen fallen durch die Blätterdecke der Bäume und ergeben ein schönes Bild.

Der sanfte Wind erzeugt ein Rauschen der Blätter. Es ist wie Musik.

Du wanderst weiter und siehst in der Ferne ein Reh weghuschen.



Du genießt die feine, kühle Waldesluft und das Rauschen um dich herum. Nach einer Weile drehst du um und gehst langsam zum Waldesrand zurück.

Du wanderst nun den Weg nach Hause zurück und freust dich auf eine kleine Jause!

Wenn du bereit bist, öffne nun wieder deine Augen und atme nochmals tief ein und aus. Jetzt kannst du voller Energie beginnen aufmerksam zu arbeiten.



Fantasiereise 2

Setze oder lege dich bequem hin, schließe deine Augen und atme ruhig und regelmäßig. Achtung : nicht zu tief einatmen, sonst wird dir vielleicht schwindlig!

Höre der Fantasiereise aufmerksam zu und versuche zu spüren, zu riechen, zu sehen ... , was dir erzählt wird.

Ein schöner Wintertag

Stell dir vor, du verlässt an einem Wintertag das Haus.
Das Haus steht neben einem Wald und neben einem Feld.

Du bist warm angezogen, du trägst auch Haube und Handschuhe.
Daher spürst du die kühle Luft nur im Gesicht. Das empfindest du als angenehm. Das weckt dich richtig auf!

Es hat über Nacht geschneit und du machst einige Schritte auf dem schönen, weißen Schnee. Er knirscht ein bisschen.

Du gehst weiter. Die Sonne kommt zwischen den Wolken heraus und du bemerkst, wie der Schnee glitzert.
Besonders auf den Büschen und Bäumen liegen schöne glitzernde leichte Schneedecken. Alles wirkt so frisch und sauber!

Du kommst zu einem kleinen Teich. Am Rand ist er schon zugefroren, in der Mitte siehst du aber noch das Wasser.
Auf dem kleinen offenen Stück schwimmen drei Enten. Du beobachtest die Enten und genießt die Ruhe.

Nach einer Weile drehst du dich um und gehst wieder zurück. Da bemerkst du die Fußspuren, die du am Hinweg hinterlassen hast.
Zuerst siehst du nur deine Spuren. Etwas später entdeckst du noch Tierspuren. Welches Tier war das wohl?
Ein Hund, ein Hase, ein Reh ... ? Oder ganz etwas anderes?

Die Spuren führen zum Wald und du folgst ihnen.



Am Waldesrand hören die Spuren dann auf. Du kannst sie nicht mehr sehen, weil nicht so viel Schnee gefallen ist, dass auch der Waldboden bedeckt ist. Du drehst wieder um und gehst langsam zurück.

Du kommst wieder beim Haus an.
Rauch steigt aus dem Schornstein auf.
Du klopfst deine Schuhe vom Schnee ab, betrittst das Haus und freust dich auf ein warmes Getränk!
Vielleicht eine heiße Schokolade oder ein guter Tee?

Wenn du bereit bist, öffne nun wieder deine Augen und atme nochmals tief ein und aus. Jetzt kannst du voller Energie beginnen aufmerksam zu arbeiten.

