



Fantasiegeschichte

Garten - "Stärke & Mut"

von

Sandra Wenzel

Fantasiegeschichte Garten „Stärke & Mut“

Alter: ab 4 Jahre

Suche Dir eine gemütliche Position und wenn du möchtest schließe Deine Augen. Nimm Dir gerne ein Augenkissen.

Atme tief in den Bauch ein, und Atme aus. Lass deine Arme und Beine „fallen“.

Stelle dir vor Du stehst in einem wunderschönen großen bunten Garten.

Schau dich um.

Kannst du das kleine blaue Gartenhäuschen sehen? Und den kleinen Bach der am Garten vorbei plätschert?

Hörst du das Plätschern? Es ist so schön.

Du entdeckst die Sonnenblumen, sie sind so groß und stark wie du und sie blühen in einem schönen gelb. Du fühlst dich stark und großartig. Wie die Sonnenblumen.

Kannst du vielleicht den Hasen / das Tier hinter den Sonnenblumen sehen?

Er hoppelt/ läuft über die schöne Wiese, an dir vorbei.

Er ist genauso mutig wie du.

Du fühlst dich mutig und großartig.

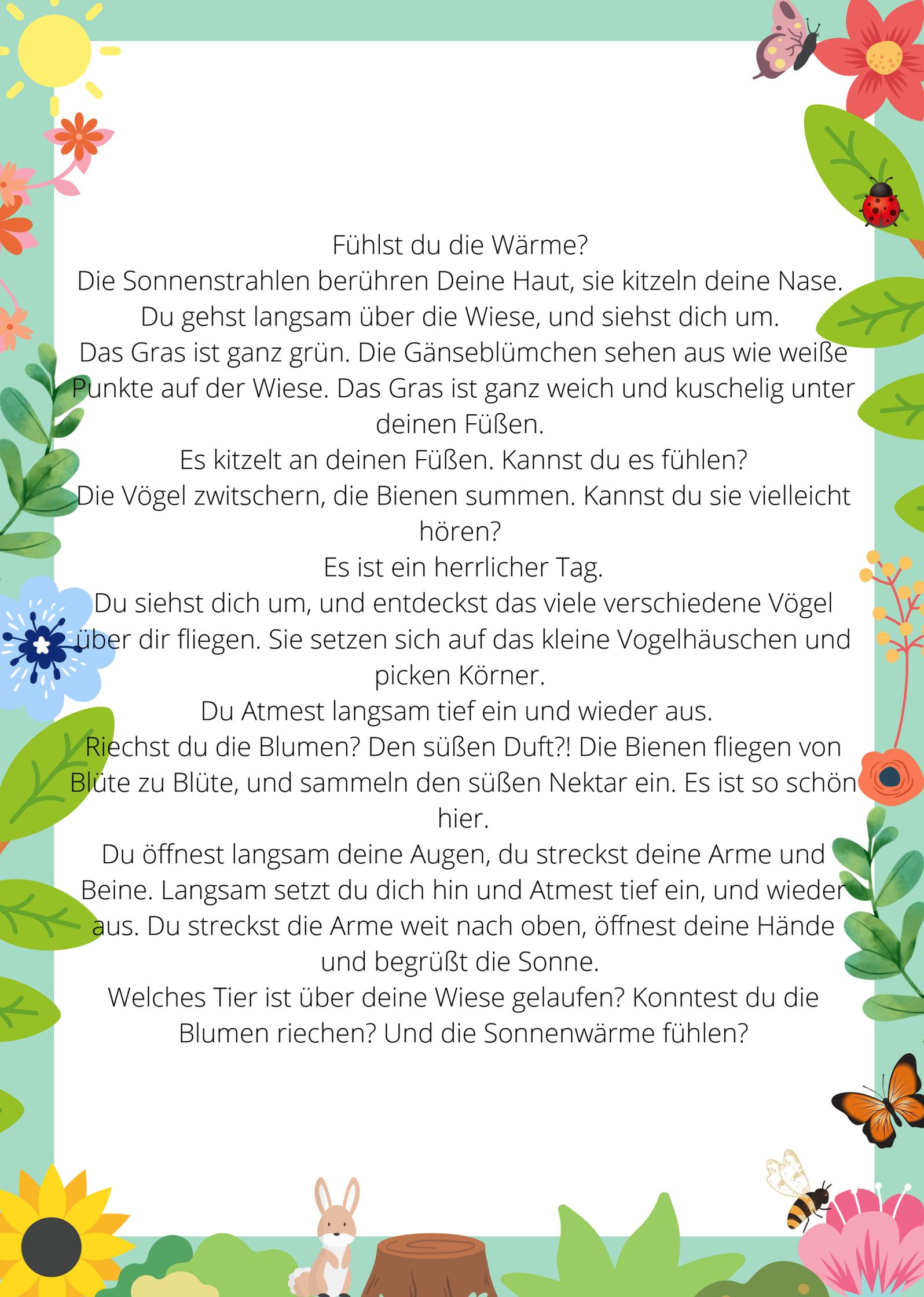
Auf der ganzen Wiese stehen Gänseblümchen.

Der Himmel ist blau und die Sonne scheint.

Die Sonne strahlt mit ganzer Kraft.

Auch du hast Kraft & bist stark wie die Sonne.

Sie wärmt Dich, es ist so kuschelig warm.



Fühlst du die Wärme?

Die Sonnenstrahlen berühren Deine Haut, sie kitzeln deine Nase.

Du gehst langsam über die Wiese, und siehst dich um.

Das Gras ist ganz grün. Die Gänseblümchen sehen aus wie weiße Punkte auf der Wiese. Das Gras ist ganz weich und kuschelig unter deinen Füßen.

Es kitzelt an deinen Füßen. Kannst du es fühlen?

Die Vögel zwitschern, die Bienen summen. Kannst du sie vielleicht hören?

Es ist ein herrlicher Tag.

Du siehst dich um, und entdeckst das viele verschiedene Vögel über dir fliegen. Sie setzen sich auf das kleine Vogelhäuschen und picken Körner.

Du Atmest langsam tief ein und wieder aus.

Riechst du die Blumen? Den süßen Duft?! Die Bienen fliegen von Blüte zu Blüte, und sammeln den süßen Nektar ein. Es ist so schön hier.

Du öffnest langsam deine Augen, du streckst deine Arme und Beine. Langsam setzt du dich hin und Atmest tief ein, und wieder aus. Du streckst die Arme weit nach oben, öffnest deine Hände und begrüßt die Sonne.

Welches Tier ist über deine Wiese gelaufen? Konntest du die Blumen riechen? Und die Sonnenwärme fühlen?



Fantasiegeschichte

Die Zauberblume

von

Jessica Kindler

Die Zauberblume

Heute machen wir einen Spaziergang auf einer grünen Wiese. Leg dich ganz gemütlich auf deine Matte und wenn du magst schließ deine Augen. Die Wiese ist groß und grün, die Sonne wärmt dich von oben. Du kannst einmal ganz tief ein und ausatmen, vielleicht riechst du sogar die Blumen. Und da entdeckst du etwas, da vorne, was ist das bloß? Du gehst ein Stück nach vorne und da siehst du eine wunderschöne Blume in deiner Lieblingsfarbe. Du gehst noch ein Stück näher, um sie genauer zu betrachten. Wie sieht die Blume aus? Hat sie große Blüten oder viele kleine? Hat die Blume eine Farbe oder ist sie vielleicht ganz bunt?

Du berührst die Blume und da passiert es! Du wirst immer kleiner und die Grashalme um dich herum immer größer! Du bist geschrumpft. Im ersten Moment ist es für dich vielleicht komisch oder aber du freust dich auf das Abenteuer was vor dir liegt. Du schaust dich um, was siehst du alles?

Vielleicht entdeckst du die bunten Blumen über dir, die alle in deinen allerliebsten Farben blühen. Oder du entdeckst eine Biene, die über deinen Kopf hin wegfliegt. Was kann dir noch alles auf einer Wiese begegnen? Da hörst du ein rascheln und neben dir steht ein freundlicher Marienkäfer. Der Marienkäfer kennt die Zauberblume und freut sich, dass ein Kind ihn wieder besucht.

Der Marienkäfer lädt dich ein, auf seinen Rücken zu klettern und gemeinsam erkundet ihr die Wiese. Wie fühlt es sich auf dem Rücken des Marienkäfers an? Schaukelt es sanft oder merkst du die Bewegungen kaum? Geht er vielleicht schnell oder doch ganz langsam?

Ihr kommt an anderen Käfern vorbei und sie begrüßen dich freundlich, die Blumen duften herrlich und die Sonne blitzt über dir durchs Gras. Über dir fliegt ein wunderschöner Schmetterling, du kannst sogar das schlagen seiner Flügel hören. Ist es noch komisch so klein zu sein oder findest du es vielleicht ganz spannend?

Ihr geht eine Runde über die Wiese und kommt wieder bei der Zauberblume in deiner Lieblingsfarbe an. Der Marienkäfer erklärt dir, wenn du die Blume berührst, wirst du wieder groß!

Wenn du magst, schau dich noch einmal um. Und wenn du soweit bist, dann berühre die Blume und werde wieder groß. Du kannst anfangen dich ganz ruhig zu bewegen, streck deine Arme und deine Beine, öffne deine Augen und atme tief ein und aus und dann kannst du dich wieder hinsetzen.





Fantasiegeschichte

Die magische Höhle

von

Jana Buchmann

Leg dich hin, mach es dir richtig schön kuschelig und bequem. Schließe deine Augen, wenn du magst. Liegst du bequem? Lass uns zusammen mal gaaaanz tief einatmen. Und jetzt die Luft wieder ganz lange rauspusten, bis gar keine mehr in unserem Körper ist. Und nochmal. Einatmen... und gaaaanz lang wieder ausatmen. Super machst du das. Jetzt lass uns für einen Moment deinem Atem lauschen. Hörst du, wie er ganz gleichmäßig aus deinem Körper strömt? Spürst du, wie dein Bauch sich hebt und senkt? Das fühlt sich ziemlich toll an, so kuschelig und ruhig.

Lass uns doch zusammen auf eine kleine Reise gehen, nur in deinem Kopf. Mit deinen Gedanken kannst du an die schönsten Plätze reisen und die tollsten Abenteuer erleben. So wie jetzt. Stell dir vor, du läufst durch einen wunderschönen Wald. Vielleicht ist er groß und die Bäume stehen ganz dicht beieinander und bilden ein beschützendes Dach über dir. Vielleicht ist er aber auch ein bisschen kleiner und übersichtlicher und du kannst die Sonne über dir sehen. Oder regnet es gerade? Es ist dein Zauberwald und er sieht genauso aus, wie du es gerne möchtest. Die Luft riecht so toll! Nach Tannennadeln und nach frischer Erde. Du läufst weiter auf deinem Weg durch deinen Wald. Vielleicht rennst du übermütig zwischen den Bäumen hindurch, vielleicht gehst du aber auch ganz langsam und bedächtig auf dem Weg entlang. Dann erspähst du in einiger Entfernung etwas Glitzerndes. Oh, wie funkelt das toll! Da liegt ja auch Glitzer auf dem Weg! Du folgst dem Funkeln und Glitzern und kommst an ein Tor. Vielleicht ist es riesig groß, vielleicht aber auch so klein, dass du dich bücken musst, um hindurchzugelangen. Daran hängt ein großes Schild, auf dem steht: „Willkommen, kleiner Entdecker! Tritt ein in eine wunderbare Welt voller Magie!“ Du öffnest das Tor und gehst hindurch. Und plötzlich stehst du in einer Höhle voller Edelsteine. Wie das funkelt und glitzert! Vielleicht schillern die Edelsteine in allen Farben des Regenbogens. Oder vielleicht auch nur in deiner Lieblingsfarbe. Oder vielleicht sind sie auch ganz durchsichtig. Die Höhle ist ein sicherer Ort, an dem du dich ganz geborgen fühlst. Vielleicht ist deine Höhle groß und luftig und du kannst am anderen Ende den Ausgang erkennen. Vielleicht ist deine Höhle aber auch klein und kuschelig. Wie auch immer deine Höhle aussieht, du schaust dich staunend um und fühlst dich sicher. In der Mitte steht eine kleine goldene Kiste. Auf dem Deckel befinden sich ein Edelstein und ein magisches Zeichen. Du spürst, dass das die Magie sein muss, von der an dem Tor die Rede war. Behutsam öffnest du das Kästchen. Darin liegt ein grauer Stein. Ein Stein, der nicht funkelt oder glitzert. Du nimmst ihn in die Hand und er fühlt sich ganz warm an. So wie die Sonne, die im Sommer dein Gesicht wärmt. Und plötzlich ertönt ein leises Stimmchen, das direkt aus dem Stein zu kommen scheint. „Du brauchst keine magischen Edelsteine oder Glitzer, um Wunder und Abenteuer zu erleben. Alles, was du brauchst, ist deine Fantasie, deine Vorstellungskraft. In deinen Gedanken kannst du die tollsten Dinge erleben, zu Plätzen reisen, die nur dir alleine gehören.“ Du schaust den Stein an, lächelst und legst ihn vorsichtig zurück in das Kästchen. Vielleicht kommst du ja noch einmal hierher und unterhältst dich ein bisschen mit ihm. Für heute hast du genug erlebt. Du stehst auf, schaust dich noch einmal in der funkelnden Höhle um und gehst hinaus. Durch deinen Wald gehst du zurück nach Hause. Du weißt, dass du jederzeit wieder hierher zurückkommen kannst, in deinen Wald und in deine Höhle. Dreh dich noch einmal um und winke deinem Wald zum Abschied zu.

Spüre die Matte, die unter dir liegt. Strecke deine Arme ganz lang. Jetzt deine Beine. Höre auf die Geräusche im Raum und komme ganz langsam wieder hier an. Mach deine Augen auf und reib dir mit den Händen über dein Gesicht. Hast du auch schon mal einen Stein gefunden, den du ganz toll fandest, obwohl er ganz einfach aussah?



Fantasiegeschichte

Mein Freund der Hund

von

Claudia Naaf-Pawolka

Fantasiereise für Kinder von 5 – 10 Jahren

MEIN FREUND DER HUND

Lege oder setze dich ganz bequem auf deine Matte. Atme tief ein und aus und noch einmal tief ein und aus. Schließe, wenn du möchtest, deine Augen und lausche der Geschichte.

Stell dir vor es ist Sommer. Die Sonne scheint warm vom Himmel. Es ist so warm, dass man im T-Shirt und barfuß rausgehen kann.

Du liegst in deinem kuscheligen Bett und wirst von der Sonne geweckt. Das wird ein schöner Tag, denkst du. Du bist voller Vorfreude auf das was kommen wird.

Vielleicht, überlegst du, gehe ich heute mit dem Hund in den Wald. Dort ist es kühl und die Luft riecht frisch.

Oder vielleicht fahre ich auch mit dem Fahrrad an den Strand. Dort kann ich mich in den warmen Sand legen und die salzige Luft des Meeres einatmen.

Beides sind tolle Ideen! Zu beidem hast du große Lust!

Als du noch überlegst was du lieber machen willst, kommt der Hund an dein Bett und leckt dir die Hand. Nun ist es klar: euer gemeinsamer Lieblingsplatz ist der Wald!

Also stehst du auf, ziehst dich an, schnappst dir den Hund und gehst mit ihm in den nahegelegenden Wald.

Schon erreicht ihr die ersten Baumreihen und tretet ein. Herrlich wie klar und kühl die Luft hier ist! Du atmest sie tief ein.

Vielleicht befindet ihr euch in einem Nadelwald mit kleinen und großen Tannenbäumen die ihre Spitzen in den Himmel strecken. Hier ist es etwas dunkler und es riecht gut. Ein bisschen wie im Märchen.

Oder aber ihr befindet euch in einem Blätterwald mit kleinen und großen Eichen- und Buchenbäumen, deren Äste mit wunderbar grünen Blättern bewachsen sind.

Ab und zu lugt die Sonne durch die Äste und ab und zu kannst du ein kleines Stück vom blauen Himmel erblicken. Herrlich!

Der Hund springt um deine Beine herum und du fühlst, dass er sich genauso freut wie du. Er ist dein bester Freund und du würdest alles tun, damit es ihm gutgeht. Gemeinsam fühlt ihr euch in diesem großen Wald sicher und geborgen.

Vielleicht schlendert ihr nun ganz langsam auf den Wegen, genießt die Kühle und das Grün der Bäume. Vielleicht springt und lauft ihr aber auch gemeinsam um die Wette und lacht aus vollem Halse.

Ihr macht es so, wie ihr es mögt und wie es euch guttut.

Ihr spürt die Äste und die vielen kleinen Tannenzapfen unter euren Füßen und riecht den leicht feuchten Waldboden.

So verbringt ihr einige Zeit gemeinsam im Wald. Du und dein Freund der Hund.

Nach einiger Zeit bekommst du Hunger. Du spürst wie dein Magen knurrt. Ihr habt beide noch nichts gegessen und sehnt euch nach einem leckeren Frühstück.

Ihr dreht um, geht nach Hause und als ihr die Tür öffnet riecht es so wunderbar nach knusprigem Toastbrot, oder nach frisch gepresstem Obstsaft oder vielleicht nach frisch gebackenen Waffeln. Es riecht nach dem, was du gerne isst!

Als erstes gibst du dem Hund sein Futter. Dann setzt du dich an den Tisch und isst das leckere Frühstück. Ihr lasst es euch richtig gutgehen! Was für ein herrlicher Tag für dich und deinen besten Freund den Hund!

Claudia Naaf-Pawolka
14.03.2022



Fantasiegeschichte

Du bist eine Pusteblume

von

Nicole Müller

Fantasiereise

... Du bist eine Pusteblume



Wenn du deine Augen schließt und ganz entspannt im Gras oder vielleicht auf einer Decke liegst, dann stell dir vor, du bist eine Pusteblume.

Atme einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Um dich herum, stehen viele weitere Pusteblumen und auch ganz viel gelber Löwenzahn.

Alles um dich herum ist alles ganz hell und freundlich, die Sonne die hoch oben am Himmel steht und auf dich herunter blickt erwärmt dich und jedes deiner einzelnen Schirmchen. Ein leichter Wind streichelt dir über die Backe.

Du fühlst dich voller Wärme, luftig und leicht.



Der Wind wird ein bisschen stärker, oben am Himmel siehst du vielleicht eine Wolke vorbei ziehen.

Deine Wurzeln sind fest im Boden verankert.

Der Wind lässt deinen Stängel hin und her bewegen.

Du wiegst dich mit dem Wind im Rhythmus, deine Wurzeln halten dich immer noch ganz fest.

Eine Wolke pustet ein letztes Mal kräftig in deine Richtung und deine Schirmchen tanzen durch die Luft.

Du bist entspannt, deine Wurzeln halten dich weiterhin stabil am Boden fest.

Tanzend fliegen deine Schirmchen durch die Luft und du kannst sie dabei beobachten.

Vielleicht kannst du, wenn es dir danach ist auch mit deinen Schirmchen mitfliegen.

Liegst du noch im Gras, auf deiner kuscheligen Decke dann stell dir vor wie das Gras duftet und du immer schwerer darin versinkst.

Die Sonne wärmt dich und deinen Körper von Kopf bis Fuß.

Fliegst du gerade durch die Luft? Dann spüre den Wind und genieße die sonnige Luft.

Stell dir vor, wie leicht dein Fallschirm durch die Luft fliegt. Du bist so leicht und wirst immer leichter.

Von dort oben kannst du einfach alles sehen. Vielleicht siehst du die Berge, oder aber einen tollen Park?

Du entdeckst eine tolle bunte Wiese für deine Landung. Vielleicht ist auch ein kleiner Bach in deiner Nähe.

Deine Schirmchen setzen zur Landung an.

Siehst du deine Schirmchen? Eines landet im Bach und schwimmt entspannt weiter, ein anderes landet im Baum und rutscht den Ast hinunter.

Immer wieder geht der Wind, es dauert eine ganze Zeit bis all deine Schirmchen gelandet sind.

Jedes deiner Schirmchen hat nun einen tollen neuen Platz gefunden.

Sie liegen nun genau wie du entspannt im Gras und wachsen schon bald zu einem neuen Löwenzahn und zu einer neuen Pusteblume.

Der Wind geht immer noch ganz leicht und streichelt dir über die Wange.

Die Sonne scheint und wärmt dich.

Du bist nun wieder Du.

Fühle deinen Körper, höre deinen Atem.



Bewege nun, wenn du schon bereit bist, deine Finger und deine Hände.

Bewege, wenn du bereit bist deine Zehen und deine Füße.

Bewege deinen Mund und öffne in deinem Tempo deine Augen.

Wie fühlt sich dein Körper nun an? Wo sind deine Schirmchen gelandet?





Fantasiegeschichte

Zauberwald

von

Elisa Rosina Birgmeier

FAANTASIEREISE

Zauberwald

Heute wollen wir eine kleine Reise machen, doch bevor wir starten, lege deinen Kopf in deine Arme und mach es dir so richtig bequem. Du kannst auch mit deinem Popo wackeln bist du eine angenehme Position gefunden hast. Schließe nun deine Augen und entspanne dich. Lege dich so hin, wie es für dich gerade am besten ist. Spüre wie schwer deine Beine werden wenn du darauf achtest, vielleicht fallen sie ja auch in eine Richtung. Deine Fingerspitzen kribbeln ein bisschen und du spürst wie schwer dein Körper wird, wie dein Herz klopft und langsam zur Ruhe kommt. Vielleicht fühlst du auch wie deine Ohrchen warm werden. Atme einmal durch die Nase ganz tief ein, tief in den Bauch und erkenne wie viel Luft da rein passt.

Nun atme durch den Mund wieder aus und jetzt merkst du wie gelassen alles ist, wie leicht und doch irgendwie schwer.

Nun beginnt unsere Reise. Stell dir vor, du liegst auf einer grünen Wiese, in einer Lichtung im Wald, an einem lauwarmen Sommertag. Der Himmel ist blau und die Sonnenstrahlen wärmen dein Gesicht. Du ziehst deine Schuhe aus, ganz zart kitzelt dich das Gras zwischen deinen Zehen. Nun folgst du einem kleinen Weg und spürst noch den leichten Morgentau unter deinen Füßen. Erfrischend doch angenehm. Vielleicht siehst du auch die kleinen tanzenden Fliegen im Sonnenlicht, das durch die Blätter der Baumkronen strahlt. Es scheint fast so, als würden die Fliegen gleichmäßig zum Rhythmus des Windes schweben. Hin und her, rauf und runter. Langsam und gleichmäßig wie dein Atem. Nun erkennst du, bei genauerem Hinsehen, dass die kleinen Fliegen, eigentlich ganz zarte Feen sind und hörst wie sie eine liebliche Melodie summen. Neugierig setzt du Fuß vor Fuß und schreitest auf Sie zu. Sie lächeln dich liebevoll an und tanzen um dich herum. Ein angenehmes vertrautes Gefühl, dass du verspürst, so freundlich und herzlich. Die kleinen Geschöpfe bringen dir ein Kränzchen aus Wiesenblumen und legen es vorsichtig auf deinen Kopf. Wie das duftet, ganz süß und frisch... du drehst dich zusammen mit ihnen tanzend im Kreis und bist einfach nur glücklich.

Ganz schön anstrengend, ein holziger frischer Duft steigt in deine Nase. Du wirst etwas müde und setzt dich in das Moos am Rande der Lichtung. Es ist weich und von der Sonne gewärmt...du kuschelst dich hinein. Mmmmmmm wie gut das tut. Du fühlst wie deine Arme und Beine angenehm schwer werden, du spürst die Schwere in deinen Fingerspitzen, dein ganzer Körper sitzt gemütlich da. Es fühlt sich vielleicht ganz warm in Dir an, ganz tief in dir. Die Sonnenstrahlen streicheln dein Gesicht und du spürst sie überall auf deiner Haut, sie blenden dich und du blinzelst. Der Wind bläst sanft um deine Nase, mit ihm atmest du tief ein und aus. Wie ein Ast im Wind bewegt sich dein Bauch dabei rauf und runter. Mit jedem Atemzug spürst du die Ruhe in dir mehr. Hier bleibst du erstmal eine Weile. Du genießt das Gefühl in dir - warm, glücklich, zufrieden und entspannt. Es fühlt sich gut an!

Während du so dasitzt, siehst du einen Schatten hinter einem Holzstamm. Du hast keine Angst, ein vertrautes Gefühl steigt in dir hinauf.

Ein stolzer Hirsch blickt um die Ecke. Vorsichtig kommt er einen Schritt auf dich zu, schon fast schüchtern.

Du siehst in seine treuen, großen Augen und legst sachte deine Hand auf sein weiches glattes Fell. Du spürst wie auch sein Atem gleichmäßig und langsam wird. Tief in den Bauch atmest du ein... und durch die Nase wieder aus.

Es fühlt sich an als würdest du ihn schon immer kennen. Als wäht ihr schon eine Ewigkeit Freunde. Der Hirsch lehnt seinen Kopf sanft an deine Schulter. Mit ihm an deiner Seite fühlst du dich sicher und geborgen. Sein Fell schimmert im Glanz der Sonne. Der Hirsch gibt dir das Gefühl, als ob du auf seinen Rücken steigen dürftest. Diesem Gefühl folgst du und mit einem Mal sitzt du auf ihm und ihr schreitet sachte der Sonne entgegen. Vielleicht fühlst du sein Herz wie es mit deinem Herz im selben Tackt schlägt. Sicher und geborgen fühlst du dich bei deinem neuen, alten Freund. Auf seinem

starken, weichen Rücken weht dir eine Breeze Tannenduft um die Ohren und um deine Finger. Schon etwas kühler, aber doch angenehm.

Am Ende des Waldes, bleibt ihr stehen und du steigst vom Rücken des Hirschs. Nun spürst du es ist Zeit Abschied zu nehmen. Noch ein letztes Mal streifst du über sein weiches, glattes und warmes Fell. Vielleicht kitzelt es dich ein wenig zwischen den Fingern und deiner Handfläche. Und vielleicht fühlst du wie sich dein Körper ausgeglichen und stark anfühlt. Da ist neue Energie die durch deinen Körper strömt. Neue Kraft und Zufriedenheit. Danke lieber Hirsch flüsterst du ihm in sein Ohr, grüße die Feen von mir.

Langsam kommst du wieder zurück mit deiner Aufmerksamkeit, bewegst langsam deine schweren Zehen, bewegst langsam deine Fingerspitzen. Nun streckst du dich mal so richtig feste, zuerst das eine Bein von dir weg, so feste wie es dir guttut. Nun ist das andere Bein an der Reihe. Nimm dir Zeit. Jetzt sind die Arme dran, erst den einen Arm, weit nach oben, dann den anderen Arm. Nun machst du langsam und sachte deine Augen auf und streckst dich in alle Richtungen - so wie es dir guttut. Du kannst auch einmal so laut gähnen wie ein Hirsch im Wald röhrt (röhren = brüllen).

Willkommen zurück, ich hoffe unsere Reise hat Dir gut gefallen.





Die Reise auf den Bauernhof

von

Marie Lutz

Fantasiereise

Für Kinder im Alter von 4-6 Jahren.
Reise auf einen Bauernhof.

Lege dich gemütlich auf deine Matte. Spüre, ob deine Kleidung gut sitzt und nichts stört. Gerne darfst du ein Mal tief ein- und wieder ausatmen und wenn du magst machst du die Augen zu und hörst, was ich dir nun erzähle.

Müde öffnet Bauer Manfred früh morgens seine Augen. Er spürt die warmen Sonnenstrahlen die durch sein Fenster auf sein Gesicht scheinen. Kennst du das wohlige, warme Gefühl von Sonnenstrahlen auf deiner Haut? Glücklich lächelt Bauer Manfred. Er streckt sich und atmet dabei ruhig und tief ein und wieder aus. Er zieht sich an und geht nach draußen auf seinen Hof. Die Sonne scheint und die Vögel zwitschern. Kannst du sie hören?

Wie jeden Morgen steigt Bauer Manfred in seinen Traktor und fährt los. Ganz langsam und gemächlich fährt er an den Feldern entlang. Vielleicht kannst du dir vorstellen was er dort alles sehen kann. Vielleicht siehst du ein paar Kühe, die genüsslich etwas Gras essen oder du kannst die Gräser im leichten Wind tanzen sehen. Ganz egal wie du es dir vorstellst, es ist sicher schön.

Aber etwas ist anders. Heute fährt Bauer Manfred nicht den gewohnten Weg. Er fährt vorbei an einer Feuerwehroleitstelle und biegt an einer großen Kirche ab.

Genau, er ist bei uns am Kindergarten. Bauer Manfred lädt uns ein gemeinsam mit ihm Zeit auf seinem Hof zu verbringen. Alle zusammen gehen wir los. Entlang an er Kirche und der Feuerwehr, vorbei an den tanzenden Gräser und den Kühen. Jetzt wo wir auf dem Hof angekommen sind, kannst du vielleicht noch einmal die Vögel singen hören.

Bauer Manfred lädt uns ein mit ihm zum Stall zu gehen. Möglicherweise hörst du schon das erste leise Gurren, hinter der großen Stalltür. Bauer Manfred öffnet sie und hinter einem starken Zaun stehen ein paar große Schweine mit vielen kleinen Ferkeln. Wenn du möchtest, darfst du näher an die Schweine heran gehen und sie vorsichtig streicheln. Kannst du die vielen harten Borsten fühlen? Angenehm rau streifen sie an deiner Hand entlang. Bauer Manfred bietet uns an die Schweine zu füttern. Am liebsten mögen sie einen Apfel essen, erklärt er. Wenn du magst darfst du dir einen Apfel nehmen und ihn einem Schwein geben. Die roten und süß duftenden Äpfel sind ganz schnell aufgegessen. Vielleicht kannst du die Schweine sogar etwas schmatzen hören?

Bauer Manfred erklärt, dass wir nun auch die Kühe besuchen dürfen. Sie stehen draußen auf der Wiese und du kannst ihr beruhigendes Muhen hören. Wir gehen auf die Wiese. Spürst du hier die warmen Sonnenstrahlen oder den leichten Wind auf deiner Haut? Bauer Manfred schlägt vor, dass du die Kühe streicheln darfst, wenn du es möchtest. Vorsichtig trittst du heran und streichelst ihr leicht über das Fell. Kannst

du es spüren? Ganz weich, im Vergleich zu den Borsten der Schweine. Vielleicht kennst du auch ein anderes Tier mit weichem Fell?

Wenn alle die möchten die Kühe gestreichelt haben, machen wir uns wieder auf den Weg und verabschieden uns von den Kühen. Wir folgen Bauer Manfred in seine Küche. Er hat für jeden eine leckere warme Milch vorbereitet. Wenn du magst, darfst du deine Milch mit etwas Honig süßen oder etwas Kakaopulver darüber streuen. Kannst du die warme süße Milch in deinem Mund schmecken? Lass dir Zeit und genieße den leckeren Geschmack in deinem Mund.

Wenn alle ihre Milch ausgetrunken haben machen wir uns mit Bauer Manfred auf den Weg zurück zum Kindergarten. Wir laufen an den Kühen vorbei, die weiter genüsslich das Gras essen, sehen die Gräser im Wind tanzen, kommen an der Feuerwehrleitstelle vorbei und biegen bei der Kirche ab. Kannst du den Kindergarten schon sehen? Vor der Pforte verabschieden wir Bauer Manfred, der wieder zurück auf seinen Hof geht.

Wir aber gehen gemeinsam durch das Zimmer, die Garderobe und den Flur die Treppe hinauf in die Turnhalle. Dort kommst du wieder auf deiner Matte an. Spüre sie an deinem Körper. Vielleicht magst du noch ein Mal tief ein- und wieder ausatmen, bevor du vorsichtig beginnst mit deinen Fingern und Zehen zu wackeln, deine Arme und Beine zu strecken und langsam deine Augen zu öffnen. Schön, dass du wieder da bist.



Fantasiegeschichte

Spaziergang am Meer

von

Yvonne Fochler

Spaziergang am Meer

Lege Dich auf die Matte und schließe langsam deine Augen. Dein Atem wird ruhig und entspannt. Vielleicht merkst Du, wie deine Arme und Beine dabei langsam etwas schwerer werden und Du das Gefühl hast, als würdest Du ganz langsam in die Matte einsinken. So angenehm und beschützt.

Nun stell Dir vor, wie Du an einem schönen angenehm warmen Sommertag am Strand spazieren gehst. Vielleicht weht noch ein leichter, frischer Wind vom Meer Dir um die Nase und die Sonne wärmt deine Haut. Du gehst barfuß die Wasserkante entlang, wo das Meer den Strand berührt. Kannst Du den nassen, warmen Sand und das angenehm kühle Meer unter deinen Füßen spüren? Wie weich der Sand nachgibt, wenn Du da langläufst. Und wie erfrischend jede kleine Welle sich anfühlt.

Hier und da liegen Muscheln und vielleicht sind ja einige dabei, die Dir so gut gefallen, dass Du sie einsammelst und als Erinnerung mit nach Hause nehmen möchtest. Wie sehen sie aus? Sind sie bunt? Sind sie blau oder sogar gestreift? Welche Form haben sie? Sehen sie aus wie ein Schneckenhaus oder eher wie ein Herz? Sind sie geriffelt oder glatt?

Während Du weiter gehst, siehst Du ein paar Möwen, die in der Luft ihr Talent im Fliegen zeigen. Sie schlagen mit den Flügeln, sie gleiten durch die Luft, sie tauchen in das Meer und fliegen wieder hoch in den Himmel. Dabei kannst Du ihr Ruf hören und vielleicht unterhalten sie sich ja auch untereinander. Wie schön es sich anhört.

Nachdem Du ein paar Meter gegangen bist, möchtest Du eine kleine Pause machen. Ist das hier der perfekte Platz für Dich? Du setzt dich in den Sand und atmest die herrliche Meeresluft langsam tief ein und wieder aus. Wie wunderschön es hier ist. Du schließt deine Augen und genießt diesen Moment. Kannst Du das Meer hören und riechen? Kennst Du den Duft des Meeres? So frisch und salzig.

Die Sonne wärmt dabei dein Gesicht, der Wind bringt eine kleine frische Brise und spielt etwas mit deinen Haaren. Vielleicht haben sich deine Füße auch in den Sand gebuddelt oder deine Zehen spielen etwas mit dem warmen Sand. Wie herrlich es hier ist. Vielleicht hörst Du ja noch die Möwen rufen.

Verweile hier noch ein bisschen und genieße diesen, vielleicht für Dich perfekten Moment.

Nach einer Weile spürst Du, dass es Zeit wird wieder nach Hause zu gehen.

Du öffnest langsam deine Augen und dabei streckst Du deine Arme und Beine etwas und atmest noch einmal tief ein und aus.

Genieße noch einmal den Anblick und Duft vom Meer und Strand und komme langsam wieder hier her zurück. Spüre, wie dein Körper auf der Matte liegt und wenn Du magst, strecke Dich noch einmal und schau mal wie erwischt und wach Du dich jetzt fühlst.