

3. Phantasiereisen

Phantasiereisen sind angeleitete Entspannungsübungen. Die Phantasiereisen sind extra so geschrieben, dass die eigene Vorstellungskraft verwendet und mit der angeleiteten Geschichte verknüpft wird. Eigene Erfahrungen, Bilder, Symboliken, Gefühle, Gedanken werden angeregt und mit der Phantasiereise verknüpft. Die Teilnehmer*innen kommen in Kontakt mit sich selbst. Durch die auftauchenden Bilder, Gefühle, Symboliken etc. können sich neue Sichtweisen erschließen. Neue Erkenntnisse einer Situation können erfahren werden. Ein noch nicht abgeschlossenes Thema kann bearbeitet werden. Eine sehr wichtige Anwendung der Phantasiereisen ist die dabei herbeigeführte Entspannung. Das Nervensystem, die Muskulatur entspannt sich, man wird ruhiger und gelassener. Im Grunde träumt man im Wachzustand und genießt einen Ausflug in eine wunderbare Welt des „Ichs“. Bei Phantasiereisen werden alle Sinne angesprochen: Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen. Die Kinder stärken ihre Wahrnehmung, bildhafte Vorstellungskraft, Entwicklung von Farbvorstellungsvermögen, Visualisierung von Körpern und Formen.

Rahmenbedingungen für Phantasiereisen:

- Die Teilnehmer*innen der Phantasiereise sollten sich möglichst in einer bequemen Haltung befinden. Optimal ist liegend auf weichen Matten mit einem Kissen unter dem Kopf und einer Decke.
- Die Kleidung sollte bequem sein (Gürtel lockern), Schuhe können ausgezogen werden, Gegenstände aus den Taschen sollten entfernt werden (Schlüsselbund).
- Die Teilnehmer der Phantasiereise sollten freiwillig an der Reise teilnehmen.
- Geräuschquellen sollten vermindert werden.
- Ich empfehle während einer Phantasiereise keine Musik. Da diese die eigene Vorstellungskraft der Teilnehmer beeinflussen kann. Aber wenn Sie doch Musik auswählen, dann passend zu dem Thema und in gedämpfter Lautstärke.

Redestil des Vortragenden:

Jede Phantasiereise beginnt mit einer Einleitung, damit die Teilnehmer*innen ihre Wahrnehmung nach innen richten und sich in ihre eigene Phantasiewelt hineinfinden können. Das ist auf viele verschiedene Arten möglich, aber immer ist das Ziel die eigene innere Wahrnehmung, das innere Bild.

Als Anleiter*in sollte man mit der Phantasiereise vertraut sein, um sein Tempo und seine Pausen richtig einschätzen zu können. Ich habe bei den Texten viele Gedankenstriche (—) angegeben. Dies sind die Stellen, an denen der Vorleser eine kurze Pause machen sollte, damit die Teilnehmer Zeit haben ihre eigenen Vorstellungen zu entwickeln und ihre Vorstellungskraft fließen zu lassen. Längere Sprechpausen sind bei den Absätzen vorgesehen. Auf das richtige Zeitgefühl kommt es hier an. Sind die Pausen zwischen den Textstellen zu kurz, dann entsteht das Gefühl des Gehetztseins, sind sie zu lange, dann verliert der Teilnehmer eventuell den Faden oder steigt sogar aus der Phantasiegeschichte aus. Das erste Drittel der Phantasiegeschichte sollte der Entspannung dienen, die restlichen 2/3 sind für den Hauptteil und für den ca. 1 – 2 minütigen Ausstieg aus der Phantasiegeschichte gedacht. In die Entspannung zu gleiten dauert länger, als wieder aus der Entspannungsreise zurückzukommen.



Die Mondscheingrotte (für Erwachsene)

Mache es es dir bequem auf deiner Unterlage oder auf deiner Sitzgelegenheit — lege deine Arme bequem ab, deine Beine und Füße sind entspannt und haben eine bequeme Position — dein Rücken und dein Kopf finden ebenfalls eine für dich angenehme Haltung — nun spüre deinen Atem — achte wie dein Brustkorb sich hebt und senkt — ein und aus — Entspannung kommt ganz allein — alle Geräusche um dich herum — fließen an dir vorbei — sie helfen dir, immer mehr zu entspannen — du hörst das Geräusch meiner Stimme — sie entspannt dich tiefer und tiefer — ich zähle nun von 10 hinab auf die 1 — du erlaubst dir, immer mehr loszulassen — du sinkst von 10 auf 9 tiefer und lässt immer mehr los — 9 du spürst wie eine tiefe Ruhe und Gelassenheit dich zur 8 bringt — ein wohliges und entspanntes Gefühl breitet sich mit der 7 aus — tiefere Harmonie füllt dich mit der 6 aus — tiefe Stille berührt dich — die 5 lässt dich weiter tiefer sinken — die 4 hilft dir weiter loszulassen und alles um dich herum wird weicher und sanfter — lass es geschehen mit der 3 und lass es fließen — mit der 2 bist du gelöst und frei — die zwei gibt dir Zeit — Zeit für dich — Zeit für Entspannung — die 1 hilft dir tiefer zu sinken — tiefer in deine Welt der Phantasie — deine Phantasiewelt fließen zu lassen.

☆

Gleite langsam in deine Phantasiewelt – stell dir vor, du stehst an einem lebendigen kleinen Bachlauf im Grünen – du siehst das klare frische Wasser fließen – deine ganze Aufmerksamkeit gilt den Fließgeräuschen des Wassers – das Gluckern und Strömen – stell dir die bunt glänzenden Kieselsteine im Bett des Baches vor – die Farben – die Formen – Sonnenstrahlen spiegeln sich im Wasser und es wirft regenbogenfarbene Strahlen zurück – die Sonne scheint warm und angenehm – sie wärmt dich und eine große Ruhe füllt dich ganz und gar aus – überall um den Bachlauf blüht es – die Umgebung um den Bachlauf ist mit vielen herrlich duftenden bunten Blüten überzogen – der angenehme Duft der Blumen umhüllt dich wie mit einem Mantel – nimm diesen wundervollen Geruch wahr – atme ganz tief ein und nimm diesen betörenden Duft in dich auf

☆

Gehe nun ein Stück am Bachlauf entlang – schau dir in Ruhe das friedlich fließende Wasser an – kleine bunte Vögel begleiten deinen Weg – sie schwirren lustig zwitschernd in deiner Nähe – alles ist erfüllt mit einer Leichtigkeit und Fröhlichkeit – du hörst den Wind sanft über das Wasser streifen – er kräuselt leicht die Oberfläche – du spürst den weichen Grasboden unter deinen Füßen – entspannt wanderst du weiter zur Quelle des Baches – es kann sein, dass der Bach sich in verschiedene Richtungen windet – einmal fließt das Wasser in einer Kurve nach links und dann wieder nach rechts – freudig folgst du dem Ursprung des Baches.

☆

Nach kurzer Zeit gelangst du zu einem runden Teich – das Wasser ist kristallklar und leuchtet in allen Facetten des Regenbogens – die Sonne strahlt in das hüfthohe Wasser und leuchtet es bis zum Grund aus – der Boden des Teiches ist fest und strahlend zugleich – ein leichter rosa Schimmer geht von ihm aus – um den Teich herum, kannst du viele bunte Blumen erkennen – Sträucher und Bäume sind ebenfalls mit wundervoll duftenden Blüten übersät – kleine Vögel fliegen fröhlich von Baum zu Baum – sie zwitschern und freuen sich ihres Lebens – dieser Ort erinnert dich an ein kleines Paradies – du fühlst dich ganz und gar geborgen.



☆

Begib dich an den Rand des Teiches, strecke deine Hand in das reine Wasser und fühle die angenehme Wärme des Wassers – du bist alleine – entkleide dich oder gehe mit Kleidung in das warme Quellwasser – du fühlst dich vom ersten Moment an vollkommen geborgen, frei und getragen – es ist ein Gefühl der Schwerelosigkeit und Sicherheit – lass dich nun von dem Wasser tragen – schwerelos schwimmst du im Teich und spürst alles um dich herum fließen – die Sonne wärmt dich und begleitet dich mit Ihren Strahlen – alles um dich herum strahlt in reinen klaren Farben – alles ist im Einklang – du fühlst dich Eins mit deiner Umgebung.

☆

Am anderen Ende des Teichs kannst du den Eingang zu einer wunderschönen Grotte sehen – ihr Eingang hat eine weiche und runde Form – ein leichter angenehmer Schimmer leuchtet dir entgegen – die Grotte erinnert dich an eine halbrunde Kugel – du fühlst dich von dieser Grotte angezogen – mit Freude schwimmst du in diese Grotte hinein – das Wasser fließt in angenehmen Strömen an dir vorbei – am Eingang der Grotte kannst du leicht rötlich strahlende Kristalle erkennen – die Wände der Höhle sind über und über mit rundlichen Kristallen übersät – alles in dieser Grotte ist rund, weich und schimmert rötlich – je tiefer du in diese leuchtende Grotte gelangst, desto wohler fühlst du dich – alles ist warm, weich und voller Geborgenheit – durch eine runde Öffnung im Deckenbereich strahlt elfenbeinfarbenes Licht – ein kleiner Wasserfall strömt von einer anderen Seite der Grotte in das Wasser hinein – das Wasser schäumt in diesem Bereich etwas auf und bildet kleine elfenbeinfarbene Blasen – es plätschert und gluckert mit kleinen lustigen Spritzern um den Wasserfall und um die Quelle des Baches herum – du kannst in dem hüfthohen Wasser bequem laufen – bewege dich nun zur Quelle, spüre wie das angenehm warme Wasser über deinen Körper fließt – das Wasser umhüllt dich, wie mit einem warmen Umhang – genieße den Fluss des Wassers – spüre seine Wärme – spüre die Geborgenheit – du fühlst dich umsorgt und beschützt – bilde mit den Händen eine Schale und schöpfe etwas Wasser – führe es zu deinem Mund und trinke von dem energiegeladenen Wasser – du fühlst wie das Wasser von deinem Mund durch die Speiseröhre in den Magen fließt – das Wasser erfüllt dich mit Kraft und Energie – es ist, als wenn du einen kraftvollen Energieschub erleben würdest – überall im Körper kannst du diese Kraft fühlen – sie breitet sich von deinem Bauch in deinen ganzen Körper aus – es fließt vom Magen in die Beine, in die Arme, in den Kopf – du fühlst dich wohl, geborgen, kraftvoll und liebevoll umsorgt – genieße noch etwas die Umgebung – lass dich noch etwas in der Grotte treiben und nimm das Strahlen der Kristalle voll und ganz in dich auf – lass deinen Körper friedlich im Wasser schweben – schwerelos – leicht – und kraftvoll zugleich.

☆

Schwimme jetzt zum Ausgang der Grotte und sieh, dass viele Stunden vergangen sind – du kannst den Mond silbern im Wasser spiegeln sehen – das Sternenzelt des Himmels strahlt ganz klar und fast greifbar nah – die Luft ist noch angenehm warm und die Sterne leuchten dir deinen Heimweg aus.

☆

Begib dich nun auf deine Heimreise — Das Gefühl der Geborgenheit wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten — fühle die aufgenommene Kraft der Grotte — fühle die angenehme Schwere deiner Glieder — die Entspannung und die wohlige Wärme — nun



kehre in Gedanken zurück aus deinem Bild — verabschiede dich — spüre den Atem ein und aus — heben und senken des Brustkorbes — ein und aus.

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus der Phantasiewelt zurück — fühle deine Füße — deine Arme — balle leicht deine Fäuste — gib etwas Kraft hinein — bewege deine Füße — atme ganz tief ein und aus — strecke Arme und Beine — räkle dich, wenn du magst — öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch — du bist vollkommen zurück in der wachen Welt.

Die Glöckchen Fee

Ich möchte dich dazu einladen, eine kleine Reise mit mir zu unternehmen. Eine Reise die nur für dich ist. Eine Reise, die dir keine Angst machen wird, denn sie findet nur in deinem Kopf statt und du erlebst sie in deiner Phantasie.

✧

Bevor es losgeht, mach es dir so richtig gemütlich. Kuschle dich so schön in deine Decke ein. Jetzt darfst du dich richtig entspannen – schließe deine Augen - Kannst du die Kissen unter dir spüren? – dein Kopf liegt ganz bequem auf dem Kissen – deine Schultern sind ruhig und entspannt – deine Arme liegen neben deinem Körper – deine Brust hebt und senkt sich mit deinem Atem – ein und ausatmen – ein und aus - dein Bauch ist warm und weich – dein Popo liegt ganz entspannt auf dem Kissen – auch deine Beine liegen locker auf der Unterlage – deine Füße sind schön warm – dein Atem fließt durch den ganzen Körper – ein und aus – ein und aus – alles ist angenehm warm und weich – lass dir Zeit, spüre deinen Atem, spüre deinen Körper und die Wärme die dich umgibt — ganz langsam gleitest du in deine Traumwelt — völlig ruhig und entspannt — ein und ausatmen – lass dir Zeit.

✧

Stell dir nun vor, du stehst auf einer wunderschönen Wiese – überall sind bunte duftende Blumen – in allen Farben die du kennst – es riecht angenehm blumig – atme mal den tollen Duft ein – wenn du magst, kannst du zu einer schönen Blume gehen und ihren Duft erschnuppern – ein sanfter warmer Wind weht über die Blumenwiese hinweg – der Wind umhüllt dich wärmend wie ein Mantel – warm und geborgen wirst du umweht.

✧

Leise, ganz leise, kannst du ein Glöckchen hören – es klingelt ganz sachte – das Klingeln nähert sich fröhlich – es springt von einer Blume zur nächsten – mit jeder Blume wird es etwas lauter – der Wind fügt das Klingeln zu einem Lied zusammen – es spielt nur für dich – sanfte und weiche Töne – sie umhüllen dich – liebevoll und zart

✧



Eine wunderschöne Glöckchenfee schwebt lachend über die Blumenwiese und winkt dir zu – sie ist ganz klein und zart – wenn die Sonne auf ihr Feenkleid leuchtet – dann glitzert es – es funkelt in allen Farben – sie fliegt von einer Seite der Wiese zur anderen – mit jeder Bewegung ist es, als wenn sie eine feine leuchtende Farbspur in der Luft hinterlässt – die farbige Spur bewegt sich mit dem Wind und löst sich mit der Zeit in einen feinen bunten Nebel auf – bis sie ganz verschwindet – die fröhliche Fee schwebt so klingend durch die Lüfte – dabei malt sie mit ihrer glitzernden Farbspur lustige Bilder in die Luft – du kannst rote – grüne – gelbe – blaue – und viele bunte Bilder – erkennen

✧

Die kleine Fee winkt dir zu und reicht dir ihre Hand – wenn du magst kannst du sie nun auf ihrem Flug begleiten – ihr schwebt sicher – schwerelos – getragen vom bunten Feenstaub in die Luft – die Fee lächelt dir zu und gibt dir einen großen golden glitzernden Stift – dieser Stift ist ein ganz besonderer Stift – denn er enthält Zaubertinte, mit der du in die Luft zeichnen kannst – magst du selbst ein Bild malen? – ein Bild von deinem Lieblingskuscheltier? – etwas, was du sehr gerne magst – du kannst alle Farben verwenden die du kennst – male in Gedanken alles, was dir einfällt

✧

Wenn du fertig bist mit malen, kannst du deiner Fee ein Zeichen geben und ihr schwebt sicher und wohlbehalten wieder auf die Blumenwiese zurück – die Glöckchen klingeln dabei leise – während sie dich sanft wieder auf der Wiese absetzt – die Fee winkt dir noch einmal freundlich zu und verabschiedet sich.

✧

Denk daran – immer wenn du über eine Wiese gehst und dann ganz leise bist, kannst du vielleicht nochmal die kleinen feinen Glöckchen der Fee hören – ein ganz saches Klingeling – das dich an deinen heutigen Ausflug erinnert

✧

Nun wird es Zeit wieder zurückzugehen – wir kehren langsam zurück aus deiner Traumreise – konzentriere dich auf deinen Bauch – er hebt und senkt sich beim Atmen – du spürst deinen Atem, wie er ein- und ausströmt – ein und aus – ganz ruhig und entspannt – ein und aus. Du fühlst dich gut.

✧

Ich zähle jetzt von 5 bis 0. Wenn du die Glöckchen hörst, darfst du deine Augen wieder öffnen. 5 – fühle deine Füße – bewege deine Zehen – 4 spüre deine Arme – balle leicht deine Fäuste – und strecke die Finger wieder aus – 3 spüre deinen Bauch – atme ganz tief ein und aus – 2 strecke deine Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – 1 öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – 0 du bist jetzt ganz wach und entspannt.



Der unglaublich gefährliche Pirat Seemannsgarn - eine kleine Entspannungsgeschichte mit Augenzwickern

Mach es dir so richtig gemütlich auf deinem Platz – kuschele dich mal so richtig schön ein – kannst du deine Unterlage unter dir spüren? – dein Kopf liegt ganz bequem auf der Unterlage – deine Schultern sind ruhig und entspannt – deine Arme liegen neben deinem Körper – deine Schultern sind gelockert – deine Brust hebt und senkt sich mit deinem Atem – dein Bauch ist warm und weich – dein Po liegt entspannt auf der Matte – deine Beine liegen auch ganz locker auf der Unterlage – deine Füße sind schön warm – dein Atem strömt durch den ganzen Körper – ein und aus – ein und aus – alles ist ruhig – alles ist angenehm warm und weich – lass dir Zeit, spüre deinen Atem, spüre deinen Körper und die Wärme, die dich umgibt – ein- und ausatmen – ganz langsam gleitest du in deine Traumwelt – völlig ruhig und entspannt – ein- und ausatmen – lass dir Zeit.

✧

Höre mal genau hin, in deiner Nähe raschelt es und du hörst ein leises Tock, Tock. – Was könnte das sein? – Du befindest dich gerade in einer alten Stadt mit einem großen Hafen. – Es ist zur Zeit Sommer und die Sonne strahlt dich wärmend an. – Ein leichter Wind weht durch die Gassen und es riecht irgendwie nach Meer und nach Fisch. – Und zwar nach der stinkenden Sorte. – Puh, versuch dir in Gedanken die Nase zuzuhalten. – Wo bist du denn hier gelandet. – Du läufst eine alte Pflasterstraße entlang und in den Gassen spielen lärmend Kinder mit Murmeln. – Sie rollen die Kugeln vorsichtig die Straße hinunter und wer am weitesten schnippen kann, der hat gewonnen. – In der Ferne nimmst du die Rufe der Seevögel, die über das Meer gleiten, wahr.

✧

Auf einmal kommt das Tock, Tock immer näher. – Ein junger Pirat kommt um die Ecke und grinst dich schelmisch an. – „Hey Ho, Landratte da bist du ja“, sagt er. – Er ist der Pirat Seemannsgarn, der von sich selbst behauptet, er wäre der gefährlichste und unglaublich beste aller Piraten und vielleicht auch von der ganzen Welt. – Dabei ist er eigentlich ein ganz lieber und friedlicher Pirat, er will es bloß nicht zugeben. – Seemannsgarn lädt dich heute zu einer unglaublich gefährlichen Schiffsfahrt ein, – du wirst mit ihm den versunkenen Schatz des Froschkönigs erobern. – Natürlich geht das nur, indem ihr gegen die unglaublichsten Seeungeheuer kämpfen müsst – und der Froschkönig soll auch der schlimmste aller Könige sein. – Behauptet zumindest Seemannsgarn.

✧

Du begleitest deinen Freund Seemannsgarn auf sein altes Holzschiff. – Es hat drei Masten und in der Mitte ist ein großer Hauptmast mit Segel. – Auf einer Erhöhung befindet sich ein hölzernes Steuerrad. – Die Besatzung besteht ebenfalls aus lauter jungen und schelmisch grinsenden Jungs und Mädels. – Sie alle haben Piratenkleidung an und versuchen sich besonders gefährlich zu bewegen, was aber ziemlich spaßig aussieht, da sie so hölzern laufen wie Roboter. – Versuch dir das mal vorzustellen.



☆

Nach der Begrüßung stecht ihr schon in die See, auf der Suche nach dem großen gigantischen Schatz, – oder vielleicht ist er ja gar nicht so groß, wer weiß das schon. – Die Segel werden gesetzt und das Schiff nimmt rasant Fahrt auf. – Der Wind bläht sie richtig auf. – Spüre mal wie die reine und klare Seeluft dich munter macht. – Atme ganz tief ein und wieder aus. – Durch die Nase ein und dann durch den Mund wieder aus. – Ganz tief, nochmal ein und aus. – Spürst du die Bewegung des Schiffes und wie das Wasser am Bug entlang fließt? – Vereinzelt treffen dich Wasserspritzer und erfrischen dich.

☆

Innerhalb kurzer Zeit gelangt ihr zu einer Insel mit einem schneeweißen Strand. – Das Schiff dockt an einem langen Steg an und die unglaublich gefährlich Mannschaft, legt die Säbel um, – setzt sich die Hüte auf und – ein lauter Schlachtruf ertönt: „Männer! Frauen! Und ja, auch du Landratte! Wir holen uns jetzt den Schatz von diesem Frosch, dass ihr ja nicht ohne ihn zum Schiff zurückkehrt! Auf geht's!“. – Ihr stürmt vom Schiff auf das Land, überquert mühsam den Strand, – der eigentlich eher zum Erholen gedacht ist, – dann stürmt ihr durch wunderschöne Palmen – und die Piraten schreien dabei ganz laut die seltsamsten Schlachtrufe. – Ganz vorne befindet sich Kapitän Seemannsgarn, der ständig über seine eigenen Füße fällt.
– Male dir in allen Farben aus, wie wohl die ganze Meute aussehen würde und dich mittendrin.

☆

Die Mannschaft erreicht nach kurzer Zeit die Mitte der Insel. – Dort befindet sich ein großer Festplatz mit einem Thron. – Die Leute lachen und tanzen und auf dem Thron sitzt ein dicker grüner Frosch mit einer Goldkugel auf dem Kopf. – Als ihr in die Festlichkeit stürmt, ist es kurz leise und alle schauen verblüfft. – Der mächtige Froschkönig steigt mit finsterner Miene vom Thron – und bewirft Seemannsgarn mit einem riesigen Stück Torte. – Daraufhin stürmen die beiden Parteien aufeinander zu und fangen an, sich wie wild auf dem Boden zu wälzen und miteinander zu ringen. – Gespannt beobachtest du, wie der Pirat Seemannsgarn mit dem Froschkönig kämpft und du fragst dich, wer wohl der Stärkere von beiden ist. – Irgendwie hast du das Gefühl, das etwas nicht stimmt. – Der Pirat fängt beim Raufen plötzlich an zu kichern und der Frosch spitzt seine Lippen und presst sie zusammen, damit auch er nicht grinsen muss. – Es dauert nicht lange, als beide lauthals lachen. Sie lassen sich auf den Rücken rollen und halten sich die Bäuche. – Auch die anderen kämpfen nicht mehr und grinsen über beide Backen. – Seemannsgarn rappelt sich auf und wendet sich dir zu. Er sagt: „Es tut mir leid, dass wir dir eine so schlechte Show geboten haben, aber wir wollten dir eine Überraschung bereiten. Der Froschkönig und ich sind alte Freunde und sind früher schon zusammen auf Piratenabenteuer gegangen. Heute hat er Geburtstag und hat uns alle zu seiner Feier eingeladen und weil du der Neue bist, haben wir uns gedacht, wir machen es etwas aufregender für dich. Aber jetzt lass uns feiern und lustig sein“.

☆

Der Froschkönig begrüßt auch dich ganz herzlich und lädt dich zur Feier ein. Wenn du magst, kannst du jetzt auch mit allen tanzen und lachen und dich über den Gag freuen. – Stell dir in Gedanken vor, wie du mit den anderen tanzt.



✧

Nach einiger Zeit bringt dich die Mannschaft zurück in die alte Gasse. – Verabschiede dich von deinen neuen Freunden und vor allem von Kapitän Seemannsgarn. – Denke daran, dass du jederzeit in deiner Phantasie wieder mit ihm einen Ausflug machen kannst, wenn du ihn rufst – Konzentriere dich nun auf deinen Oberkörper – er hebt und senkt sich – du spürst deinen Atem, wie er ein- und ausströmt – ein und aus – ganz ruhig und entspannt – ein und aus.

✧

Nun kehre langsam mit geschlossenen Augen aus deiner Traumreise zurück – fühle deine Füße – deine Arme – balle leicht deine Fäuste – gibt etwas Kraft hinein – bewege deine Füße – atme ganz tief ein und aus – strecke Arme und Beine – räkle dich, wenn du magst – öffne nun die Augen, atme nochmals tief durch – du bist ganz wach und entspannt.

Schöne Phantasiereisen für Kinder:

<https://hierfindichwas.de/category/kinder/>