

Fantasiereise 2 Mit dem Floß durch den Urwald

Alter: Ab 8 Jahren
Dauer: 20 Minuten
Materialien: Ruhematten, Musik

Die Kinder sitzen im Kreis. Nennen Sie ihnen das Thema der Fantasiereise.

Vorbereitung

Setze oder lege dich bequem hin. Atme tief ein und aus.
Schließe beim Ausatmen die Augen, wenn du magst.
Nun atme noch einmal mit geschlossenen Augen tief ein und aus.

Durchführung

Stell dir vor, du stehst im Urwald.
Es ist etwas nebelig.
Du bist von unbekanntem Geräuschen umgeben.
Du siehst einen Affen von Baum zu Baum springen.
Du erkennst bunte Vögel, die lustige und eigenartige Geräusche machen.
Du bist umgeben von hohen Bäumen, dichten grünen Pflanzen.
Du schaust dich um.
Du stehst auf einem kleinen Pfad.
Du atmest tief ein und aus.
Es geht dir gut, du fühlst dich wohl.
Langsam gehst du den Pfad entlang.
Nach kurzer Zeit erreichst du einen breiten Fluss mit einer leichten Strömung.
Du schaust dich um und entdeckst ein Floß am Ufer.
Ein kleiner kuscheliger Affe lädt dich ein, mit dem Floß zu fahren.
Du bist mutig und steigst auf das Floß.
Die Fahrt geht los. Du legst dich auf das Floß.
Du spürst deinen Körper,
... deinen Kopf,
... deine Arme,
... deine Hände,
... deinen Rücken,
... deinen Po,
... deine Beine und
... deine Füße.

