

Entspannt durch die vier Jahreszeiten!

Fantasiereisen für Kinder.



2018

Magnolia-Entspannung

Entspannungstrainerin Margarita Atzl

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....	4
Hinweis.....	4
Fantasiereisen durch die vier Jahreszeiten	5
Frühling!	5
Im Osterland.....	5
Die Mai-Fee und ihre Kinder!.....	11
Sommer!.....	19
Frau Sommer reist ans Meer!.....	19
Der kleine Delfin!	25
Herbst!	30
Herr Herbststurm gibt sich die Ehre!.....	30
Im Lichterglanz	36
Winter!.....	39
Herr Schneemann und seine Reise zum Nordpol.....	40
Karneval	44
E-Books von Margarita Atzl für Eltern und Kinder zum Entspannen und vorlesen:	48

EINLEITUNG

Wenn Kinder entspannen, wirkt sich das auf die gesamte Entwicklung, insbesondere aber auf die Körperwahrnehmung und Konzentration aus.

Kindern, die regelmäßig entspannen, fällt das Lernen leichter. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert. Auch Ängste können abgebaut werden.

Bei Fantasiereisen haben die Kinder die Möglichkeit spielerisch zu entspannen. In ihrer eigenen Welt erleben sie bunte Abenteuer voll Farben und Poesie.

HINWEIS

Die Fantasiereisen enthalten zum Teil Elemente aus dem autogenen Training und sind nur für gesunde Menschen geeignet. Bitte fragen Sie im Zweifelsfall Ihren behandelnden Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten, ob autogenes Training für Sie oder Ihr Kind geeignet ist.

Autogenes Training sollte nur von erfahrenen Trainern angewendet werden. Unerfahrene Vorleser sollten die Schwere- und Wärmeübung beim Vorlesen der Reisen auslassen.

FANTASIEREISEN DURCH DIE VIER JAHRESZEITEN

Im Anschluss an die Fantasiereisen sollte ein Gespräch über die Empfindungen des Kindes stattfinden. Kinder drücken ihre Gefühle auch gerne durch Malen, Geschichten oder Gedichte aus.

FRÜHLING!

IM OSTERLAND

Einleitung

Heute führt dich deine Reise in das bunte Reich der Osterhasen.

Suche dir einen bequemen Platz, vielleicht auf einem Sofa oder in deinem Bett. Schließ die Augen oder suche dir einen Punkt an der Zimmerdecke, den du betrachtest.

Nun beobachte deinen Atem und wie sich dein Bauch beim Atmen hebt und senkt. Auf und ab, auf und ab. Du spürst, wie du mit jedem Atemzug müder wirst und deine Augen ganz schwer sind.

Hauptteil

Stell dir vor, du liegst auf einer grünen Wiese. Die Sonne strahlt vom Himmel auf dich herab. Sie wärmt deinen Bauch und du fühlst dich richtig wohl. Ein leichter Wind streicht sanft über deine Stirn. Du beobachtest die Schmetterlinge, die von Blume zu Blume fliegen, und hörst das Summen der Bienen über dir.

Eine kleine Biene nähert sich deinem Ohr und flüstert dir etwas zu. Sie bittet dich aufzustehen und zum alten Weidenbaum zu gehen, der am Ufer des kleinen Baches steht. Du stehst auf, läufst über die grüne Wiese zu der alten Weide und bleibst vor ihr stehen.

Der Baum bittet dich, ihn zu berühren.

Vorsichtig legst du deine rechte Hand auf die Rinde des Baumstamms.

Um dich herum hörst du flüsternde Stimmen und die Landschaft verändert sich.

Die Wiese ist nun nicht mehr grün, sondern voller Blumen in allen Farben, die du dir vorstellen kannst. Du kannst blaue, gelbe und rote Blumen sehen. Vielleicht auch die roséfarbigen Farne und die violetten Veilchen, die dich freundlich anlächeln.

Das Wasser des Baches ist nun nicht mehr blau. Es glitzert in allen Regenbogenfarben. Im Wasser schwimmen bunte Fische. Auch sie lächeln dir zu.

Du gehst am Bach entlang bis hin zum dunklen Tannenwald, der dich einlädt, einen Spaziergang auf seinem weichen Boden zu machen.

Als du an dir heruntersiehst, bemerkst du, dass du deine Schuhe und Strümpfe auf der Wiese zurückgelassen hast. Barfuß wanderst du über den weichen, moosbedeckten Waldboden. Es fühlt sich gut an.

Am Ende des Waldweges siehst du an einer Lichtung ein Haus stehen.

Das Haus ist rund und hat ein Dach aus bunten Ziegeln. Das Haus ist gelb und mit vielen bunten Farbtupfern bemalt. Vor dem Haus wachsen bunte Blumen.

Hasenkinder sitzen auf einer Holzbank und bemalen mit Farbe und Pinsel die weißen Eier der Henne Clara, die diese für das Osterfest gelegt hat.

Nach dem Bemalen werden die bunten Eier noch mit Öl eingerieben und poliert, damit sie ihren schönen Glanz entfalten können.

Die Ostereier sind für die Osternester bestimmt, die der Osterhase am Ostersonntag in den Häusern und Gärten der Menschenkinder versteckt.

Der Osterhase hat auf seinem Rücken einen großen Korb. In dem transportiert er die bunten Eier auch in deinem Wohnort. Jedes Kind soll eines der wunderschönen bunten Eier erhalten. Manchmal legt der Osterhase auch noch ein kleines Geschenk ins Nest, über das sich die Kinder freuen können.

Der Osterhase ist schon sehr alt. Trotzdem kann er mit seinen langen Beinen noch schnell laufen und alle Häuser mit seinen Osternestern schmücken.

Mit seiner blauen Latzhose, dem roten Hemd und der grünen Mütze, aus dem seine langen Ohren hervorblitzen, sieht er sehr lustig aus.

Er winkt dir zu, bevor er sich auf den Weg ins Menschenland macht.

Die Hasenkinder sind nun mit ihrer Arbeit fertig. Durch die große Holztür gehen sie mit dir gemeinsam in das bunte Osterhaus. Drinnen gibt es viele gemalte Bilder vom Osterland. Auf den Bildern erkennst du die bunte Osterwiese, das Osterhaus und auch den Osterwald mit seinen bunten Bewohnern.

Auch die freundlichen Bäume des Tannenwalds und die Osterhasenkinder sind auf einigen Bildern zu sehen. Auf einem langen Holztisch stehen Körbe mit frischem Obst.

Die Hasenkinder bitten dich, dir einen Apfel zu nehmen, bevor du den Heimweg ins Menschenland antrittst.

Du merkst, wie hungrig du bist und beißt in den roten Apfel.

Mmh, der Apfel ist sehr saftig und süß. Der süße Saft rinnt durch deinen Hals hinunter in deinen Magen. Das tut dir sehr gut.

Du bedankst dich bei den Hasenkindern für ihre Gastfreundschaft.

Dann gehst du über den weichen Waldboden zurück zu der alten Weide am Bach.

Als du deine rechte Hand auf den Baumstamm legst, fühlst du die Energie des Baumes und spürst seine Freundschaft zu dir.

Dann bist du wieder zurück auf der grünen Wiese am blauen Bach.

Du fühlst, wie müde du durch den Ausflug geworden bist. Du legst dich unter den alten Weidenbaum und schläfst in seinem Schatten ein.

Das sanfte Rauschen des Baches und das leise Flüstern des Windes lassen dich langsam wieder wach werden.

Du schaust in den Himmel und siehst hinter den Wolken den Osterhasen, der sich auf dem Weg ins Menschenland befindet. Er winkt dir noch einmal zu. Dann ist er verschwunden.

Du weißt, dass du nun dein Abenteuer im Osterland beendet hast und zurück in diesen Raum kommen darfst.

Abschluss

Deine Fantasiereise ist jetzt zu Ende.

Spüre deinen Körper, wie er entspannt auf der Unterlage liegt. Atme noch einmal tief ein und aus. Beweg deine Hände und deine Füße. Recke und strecke dich, gähne laut und herzhaft, und wenn du so weit bist, öffne langsam die Augen.

Nun darfst du aufstehen und dich bewegen. Wenn du Lust hast, dann male ein Bild von deinen Erlebnissen im Osterland.

DIE MAI-FEE UND IHRE KINDER!