

Reisen ins Land der Fantasie

Fantasie-/Traumreisen (nicht nur) für Kinder ab ca. 4 Jahre



Vorwort

Dieses Buch beinhaltet Fantasie/Traumreisen für Kinder ab ca. 4 Jahren.

Es kann von Kursleiter/innen für Kinderkurse oder für das Ende von Kinderturnstunden genutzt werden. Es kann auch im Kindergarten oder in der Grundschule eingesetzt werden.

Natürlich können es auch Eltern ihren Kindern vorlesen um sie einfach ein wenig zur Ruhe zu bringen, sie träumen zu lassen oder zum Einschlafen.

Ein kleiner Tipp für Eltern:

Wenn ihrem Kind die ein oder andere Fantasiereise besonders gut gefällt, einfach in gaaanz langsamem Tempo aufs Handy oder Tablet aufnehmen (Sprachmemos) und abends dem Kind zum Einschlafen anmachen.

Ich möchte an dieser Stelle gar nicht groß darauf eingehen, warum es Fantasiereisen, auch Traumreisen genannt gibt und wofür sie eingesetzt werden. Ich gehe davon aus, jeder der sich ein Buch dazu kauft, hat sich mit dem Thema schon mal mehr oder weniger beschäftigt.

Das Gute an Fantasiereisen: Wenn man sie wirklich im Schneckentempo vorliest – und keine Angst, die Kinder schlafen nicht dabei ein oder drehen durch, sie brauchen das langsame Tempo um in ihrer Fantasie dem Lauf der Geschichte folgen zu können – kann man nichts falsch machen!

Als Hilfestellung für alle die sich zum ersten Mal an Fantasiereisen versuchen, habe ich ein paar Zeichen in den Geschichten eingebaut, die das vortragen erleichtern sollen (siehe kurze Zeichenerklärung). Auch habe ich verschieden lange Einleitungen benutzt, damit für jeden etwas dabei ist und für jede Altersgruppe. Bei den ganz kleinen, wählt ihr einfach aus dem Buch eine relativ kurze Einleitung, bei den größeren Kids eine etwas längere um auch die Körperwahrnehmung immer mehr zu vertiefen und zu schulen. Die Einleitungen können ganz individuell getauscht und ersetzt werden. Nur ganz weg lassen würde ich sie nicht, denn den Kindern fällt es leichter in die Geschichte einzusteigen, wenn sie vorher kurz herangeführt und zur Ruhe kommen können.

Einfach in einer schönen Atmosphäre vorlesen. Vielleicht mit gedämpftem Licht oder Kerzenlicht, eventuell ganz leise instrumental Musik im Hintergrund laufen lassen, ein kuscheliges Kissen und ggf. eine Decke zum zudecken, dann noch ein Kuscheltier, wenn gewünscht und schon kann die Traumzeit beginnen.

Und noch ein Tipp an Alle, wenn die Fantasiereise nicht zum einschlafen vorgelesen wird: Lassen Sie die Kinder oder das Kind danach ein Bild dazu malen wenn es möchte, dann kann das soeben erlebte besser verarbeitet werden und, wenn es mag, darf es das Bild danach allen zeigen und etwas dazu sagen und natürlich als Erinnerung mit nach Hause nehmen.

Und nun viel Spaß mit dem Buch und viel Freude beim vorlesen. Gute Reise ins Land der Fantasie!

Wenn Sie Fragen, Anregungen oder Wünsche haben, schreiben Sie mir, ich würde mich sehr freuen und verspreche zu antworten: nrennfanz@gmail.com

Kurze Zeichenerklärung:



Hier beginnt die eigentliche Fantasiereise und endet auch. Vor jeder Reise ist eine kurze Einleitung, zum ankommen und ruhig werden. Wenn sie vorm einschlafen vorgelesen wird, kann nach der letzten Wolke aufgehört werden zu lesen. Sollen die Kinder zurück in den Alltag, bitte unbedingt auch die Rücknahme vorlesen!

— — —

Die Leerzeichen zwischen den Sätzen sollen als Gedankenstütze für die kurzen Pausen (ca. 3 Sek.) sein

Ein Absatz soll eine etwas längere Pause von ca. 5 – 7 Sek. sein

Eine noch längere Pause machen (ca. 10 sek.)

Inhaltsverzeichnis

Inhalt	Thema/Wirkung	Seite
Vorwort		1
Kurze Zeichenerklärung		2
I. Vulkan der Blüten	glücklich sein, kann eine Duftreise sein	4
II. Der Hummelflug	Körperwahrnehmung, Selbstvertrauen mit Auszügen von PME & AT	6
III. Der magische Baum	Geborgenheit, Liebe, Schutz, träumen, wünschen	10
IV. Im Schlaraffenland	genießen	14
V. Auf dem Rummel	Abenteuer, unbeschwert – kurze Einleitung	16
VI. Das Einhorn-Regenbogen-Land	was gerade gebraucht wird, Heilung – lange Einleitung	19
VII. Wir fliegen	leicht, frei von Sorgen, mit Auszügen aus dem AT	23
VIII. Am Lagerfeuer	Reinigung, schlechte Gefühle loslassen lange Einleitung - Fortgeschrittene	26
IX. Glückskäfer	Freundschaft, Glück, Sorgen teilen sehr kurze Einleitung	30
X. Im Schwimmbad	Abenteuer, Sommer, unbeschwert mit Auszügen aus dem AT	33
Schlusswort / Danksagung		36

I. Vulkan der Blüten

Wer ein Glocken- oder Windspiel, ein Koshi oder ähnliches zur Hand hat, kann es an der passenden Stelle im Text (**fett gedruckt**) einsetzen. Muss aber nicht unbedingt sein, die Kinder stellen es sich auch in der Fantasie vor.

*wer möchte kann hier ein Duftöl oder Duftspray (bitte aus natürlichen ätherischen Ölen) einsetzen. Vorm schlafen gehen gerne Lavendel fein nehmen. Für Geborgenheit Vanille oder Benzoe Siam.

****Mach es Dir bequem, lege oder setze dich ganz gemütlich hin. Atme tief durch und lass einfach alles ganz locker und entspannt. Lass die Hände und Arme ganz locker. Dein Gesicht ganz entspannt. Dein Bauch ganz weich und entspannt. Lass deine Beine und Füße locker und entspannt auf der Unterlagen leicht auseinander fallen**

*

Du wirst ganz ruhig. Dein Atem geht genauso ruhig ein und wieder aus. Alles ist ruhig, alles ist entspannt**



Nun begib Dich in Deiner Fantasie auf eine Reise mit mir. Du bist sicher auf unserer Reise und kannst Dich wohl fühlen. Wenn Du magst, nehme ich Dich an die Hand und wir gehen gemeinsam los.

Wir laufen über eine saftig grüne Wiese. Die Sonne strahlt vom Himmel. Sie wärmt uns angenehm und ein sanfter Wind streichelt uns.

Wir laufen eine Weile, setzen einen Fuß vor den anderen. Das laufen fällt uns leicht. Wir können unsere Schuhe ausziehen, in die Hand nehmen und einfach ein Weilchen barfuß laufen.

Ein bisschen kitzelt das Gras unsere Füße. Es fühlt sich an, als würden wir über einen dicken, weichen Teppich laufen. So weich ist das Gras. Wir laufen weiter, setzen weiter einen Fuß vor den anderen und fühlen das Gras.

Wir hören Bienen summen, wir hören Vögel zwitschern und genießen diesen schönen Moment. Wir fühlen uns ausgelassen und froh.

Wir laufen auf einen kleinen Berg zu, auch er ist fast bis ganz oben grün. Nur ganz oben an der Spitze ist er braun. Rundherum ist er bewachsen und sieht schön grün aus. Er sieht aus wie ein kleiner Vulkan. Wir laufen weiter darauf zu.

Plötzlich wackelt der Boden etwas. Was war das? Nur ein leichtes vibrieren und da ist es nochmal. Wir schauen auf unsere Füße und als wir hochschauen ist wieder ein leichtes wackeln zu spüren und in dem Moment sehen wir vor uns dass der Vulkan aussieht, als würde er sich leicht schütteln. Das kann doch gar nicht sein oder doch? Fast müssen wir

lachen, denn es sieht schon ein wenig ulkig aus. Da schüttelt er sich schon wieder und es sieht auch aus als würde er sich ein bisschen strecken und größer machen.

Jetzt können wir auch ein **Geräusch hören, wie ein Glockenspiel**. Zuerst ganz zart und leise und je weiter wir auf den Vulkan zu gehen immer lauter. Wunderschöne Töne sind es und der Vulkan sieht aus als wolle er dazu tanzen.

Am liebsten würden wir mittanzen und da, als wir noch ein Stückchen näher am Vulkan sind, regnet es urplötzlich Blüten auf uns herab. In den herrlichsten Farben und Größen.

Wir schauen nach oben und sehen, dass der Vulkan die Blüten auspustet. Sie schweben langsam und anmutig auf uns herab. Blüten über Blüten, große, kleine, ganz kleine und klitzekleine. In allen Farben des Regenbogens und in Farben die wir noch nie gesehen haben.

Manche scheinen zu leuchten, andere glitzern und wieder andere haben ganz gemischte Farben.

Ich hoffe Dir hat die Leseprobe gefallen und dass sie Dich neugierig auf das Ende dieser Fantasiereise gemacht hat und Lust auf die anderen Abenteuer der Fantasiereisen macht.