

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.

Stell dir vor, du stehst im Urwald.

Es ist etwas neblig.

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.

Du fühlst dich wohl. Dein Atem geht ruhig.

Du siehst die Bewegung des Wassers, ruhige kleine Wellen.



Durchführung

*Du atmest ein und aus mit den Wellen.
Die Sonne scheint. Dir ist angenehm warm.
Das Floß fährt weiter, vorbei an hohen, mächtigen Bäumen.
Affen schwingen von Baum zu Baum, sie schauen dir neugierig nach.
Die Affen schwingen und schaukeln gleichmäßig wie dein Atem.
Du genießt die Fahrt auf diesem ruhigen Fluss.
Dein Begleiter, der kuschelige kleine Affe, zwickt dich in den Arm.
Die Fahrt ist zu Ende. Du bist wieder am Ufer.
Du schaust dich um und genießt den Anblick des Flusses.
Vorsichtig steigst du vom Floß und verabschiedest dich vom kleinen, kuscheligen Affen, der dich begleitet hat.
Du schaust nach oben und winkst auch den anderen Affen zu, die immer noch neugierig zu dir herunterschauen.
Du fühlst dich wohl.*

*Du kommst wieder in diesen Raum zurück, strecke und recke dich und öffne deine Augen.
Atme tief durch und setze dich langsam auf.*

Abschluss

Die Kinder können nach ihrem Befinden befragt werden oder Sie geben ihnen die Aufgabe, ein Bild von ihrer Fantasiereise zu malen.