

Fantasiereise

Mit Fantasiereisen geben Sie Kindern eine Möglichkeit, vom Hier und Jetzt eine kleine Auszeit zu nehmen.

Falls vorhanden kann im Hintergrund leise, ruhige Klaviermusik oder Entspannungsklänge laufen. Lesen Sie den Text langsam und betont vor. Machen Sie ausreichend lange Pausen.



Setze oder lege dich entspannt hin.
Schließe nun deine Augen.
Stell dir vor, du stehst am Schiffsanleger und wartest auf das große Schiff, mit dem du nach Helgoland fahren möchtest.
Du steigst auf das Schiff.
Du fährst nun los zur Insel Helgoland.
Die Sonne scheint, du setzt dich oben aufs Deck des Schiffes, um die Sonnenstrahlen zu genießen und um die Wellen zu beobachten.
Je weiter du aufs Meer fährst, je mehr lässt du die Dinge los, die dich belasten.
Auf der Fahrt merkst du, wie deine Atmung immer ruhiger wird.
Du wirst auch immer ruhiger und entspannter.
Du genießt es, wie die Sonnenstrahlen deinen Körper erwärmen und die kleinen Wellen das Schiff sanft schaukeln lassen.
Du hörst im Hintergrund die Möwen schreien.
Du stellst dir dieses Bild vor und verweilst einen Moment in dieser Ruhe.

Machen Sie an dieser Stelle einen Moment Pause ... und lassen Sie die Schülerinnen und Schüler in diesem Moment, individuell alters- und gruppenbedingt drei bis zehn Minuten.

Am Horizont ist nun schon Helgoland zu sehen.
Je näher du Helgoland kommst, umso mehr wirst du wach und kommst zurück an den Ort, an dem du dich gerade befindest.
Du öffnest nun langsam die Augen, reckst und streckst dich.
Atme mehrmals tief ein und aus, gähne, wenn dir danach zumute ist, und sei wieder voll im Hier und Jetzt.