

Fantasiereise – Entspannungsübung – Traumreise an einen warmen, einsamen Inselstrand

Wir wollen eine Reise machen. Eine Reise auf eine Insel. Auf die Insel Fantasia.

Vielleicht bist du schon einmal am Meer oder an einem See gewesen?

Vielleicht sogar auf einer Insel?

Erinnerst du dich, wie schön es ist, am Strand im warmen Sand zu liegen?

Also, los geht's!

Setze oder lege dich ganz ruhig und entspannt hin.

Mache es dir bequem und schließe die Augen.

Stelle dir vor, du liegst im Sand am Strand einer Insel. Die Sonne scheint warm auf deine Haut.

Warm ist auch der Sand, auf dem du liegst.

Kuschelmollig warm.

Fühlst du die Wärme?

Nun stelle dir vor, du gehst mit bloßen Füßen am Strand spazieren.

Wie helle Sternchen glitzern die Sonnenstrahlen im tiefblauen Wasser. Es ist, als winkten sie zu dir herüber.

Spürst du, wie froh dich ihr Glitzerschimmer macht?

Langsam bewegen sich die Wellen auf und ab und auf und ab.

Du gehst weiter am Ufer entlang, weiter und immer weiter. Du kannst dich nicht satt sehen an den glitzernden Meereswellen und an dem feinen hellgelben Sand.

Wie gut es hier duftet! Salzig und frisch. Riechst du es?

Und wie sanft der Wind deine Haare streichelt! Fühlst du ihn, den warmen Inselwind?

Irgendwann kommst du wieder zurück zu deinem Strandplatz. Du hast deine Trauminsel umrundet.

Du legst dich wieder in den Sand, schließt die Augen und denkst noch einmal an deine Wanderung rund um die kleine Insel.

Schön ist sie gewesen.

Du freust dich.

Ruhig fühlst du dich, glücklich und zufrieden.

Du atmest noch einmal tief ein und aus.

Dann öffnest du die Augen, stehst auf und reckst dich kräftig.

Frisch und ausgeruht fühlst du dich nun nach deinem Inseltraum.

Bleibe nach dem Vorlesen noch ein Weilchen ruhig liegen und denke über die Geschichte nach. Dann reckst und streckst du dich, öffnest die Augen und stehst auf.

** Erzähle, was du geträumt und gefühlt hast! Vielleicht entsteht so eine neue Fantasiegeschichte?*

** Vielleicht magst du auch ein Bild von "deiner" Insel oder "deinem" Traumstrand malen?*

** Träume dich auf andere Inseln, die du auf Bildern gesehen hast oder von denen du in Büchern gelesen hast. Suche dir Inselbilder und wandere in Gedanken bzw. in einer Fantasiereise um diese Inseln.*

** Stelle dir vor, du bist ganz alleine auf einer kleinen Insel. Nur Tiere triffst du am Strand, in den Büschen, auf den Bäumen, am Himmel. Du unterhältst dich mit den Tieren und sie erzählen dir von ihrem Leben, einem Leben, das ganz ohne Menschen mitten im Meer auf einer Insel stattfindet.*

** Diese Ruheübung kannst du auch bei leiser Musik machen. Nimm die Musik mit auf die Reise!*