

Traumreise nach Sternosien

Traumreise zur Entspannung und Achtsamkeit

Alter:

ab 4 Jahren

Dauer:

ca. 15 Minuten

Material:

- Matten, Kissen, Decken

Ziel:

- Förderung von Entspannung und innerer Ruhe
- Abbau von Stress und Anspannung
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Förderung von Körperwahrnehmung und Achtsamkeit

Ablauf:

1. Ruhige Atmosphäre schaffen und Kinder bequem hinsetzen oder hinlegen lassen.
2. Mit einer kurzen Entspannungsübung oder ruhigen Worten einstimmen.
3. Die Traumreise langsam und mit ruhiger Stimme vorlesen.
4. Kurze Pausen lassen, damit die Kinder eigene Bilder entstehen lassen können.
5. Die Kinder am Ende langsam in den Gruppenalltag zurückführen.
6. Gelegenheit geben, über Gefühle und Gedanken zur Traumreise zu sprechen.

Vorlesetext:

Leg dich gemütlich auf deine Matte. Wenn du willst, darfst du deine Augenschließen.

Atme ruhig ein und aus und nochmal ein und aus.

Höre meiner Geschichte zu. Du liegst gerade auf einer Blumenwiese. Die Sonne strahlt auf dich herab und du spürst die warmen Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht.

Du schaust hoch in den Himmel.

Du siehst Wolken an dir vorbeiziehen.

Was ist das?

Oben am Himmel erkennst du den Wompet Wutsch. Er kommt dir immer näher und fliegt zu dir runter auf die Wiese.

Wertewerkstatt

Er lädt dich ein, auf seinen Rücken zu steigen.
Du greifst nach seinen Flügeln und ziehst dich hoch auf seinen Rücken.
Dann fliegst du langsam mit ihm hoch hinauf in den Himmel.
Es fühlt sich großartig an, wie du durch die Luft fliegst. Du spürst den sanften Wind auf deiner Haut.
Du schaukelst ganz ruhig hin und her.

Langsam kommst du den Wolken immer näher. Du fliegst höher und höher.
Sternosien, die Sternenwelt kommt euch immer näher.
Ihr fliegt an großen Wolken vorbei.
Die Wolken sehen sehr weich aus.
Ob sie wohl so richtig weich wie Watte sind?

Gerade als ihr über einer Wolke schwebt, lässt du Wutschs Flügel los und du plumpst mitten in die Wolke hinein. Es fühlt sich sehr weich und angenehm an.
Wutsch sieht dich lächelnd an.
Willkommen in Sternosien.
Du schaust dich staunend um.
Um dich herum befinden sich ganz viele Wolken.
Du legst dich in den Wolkenberg und kuschelst dich ein. Du fühlst dich wohl und geborgen. Über dir siehst du die anderen Wompets fliegen.
Du wirst auf einmal sehr müde. Du gähnst, streckst dich und schließt deine Augen.
Dann beginnst du davon zu träumen, was du in Sternosien zusammen mit den anderen Wompets erleben könntest: Vielleicht fliegst du mit den anderen Wompets um die Wette oder zündest Sterne an? Vielleicht spielst du Verstecken in den Wolkenbergen oder stattest Tonk einen Besuch ab?

Als du nach einer Weile wieder die Augen öffnest, streckst du dich nochmal ausgiebig. Es wird langsam Zeit, wieder zurück auf die Wiese zu kommen. Du winkst Wutsch und den anderen Wompets noch zum Abschied.
Dann greifst du vorsichtig nach deiner Wolke, trennst ein Stück von dieser ab und sinkst langsam ein Stück tiefer. Immer wieder trennst du ein weiteres Wolkenstück ab und sinkst tiefer und tiefer. Langsam kommst du dem Erdboden immer näher.
Du kannst schon die Wiese unter dir sehen.
Als du ein weiteres großes Stück von deiner Wolke abgerissen hast, berührst du schon fast den Boden.
Du springst von der Wolke und landest in der weichen Wiese.
Du siehst, wie die Wolke wieder abhebt und in den Himmel schwebt. Lächelnd winkst du ihr zum Abschied.
Du bist jetzt wieder zurück auf der Wiese und spürst das Gras unter dir. Atme tief ein und aus. Dann öffne die Augen und setze dich, wenn du so weit bist.

Wertewerkstatt

Wenn du magst, kannst du mir erzählen, was du in Sternosien erlebt hast.