

# Traumreisen mit Kindern

## **Der Schmetterling**

Mach es dir bequem ... Deine Augen können sich schließen und die angenehme Ruhe spüren ... Du spürst vielleicht schon, wie gut es sich anfühlt, einfach so da zu sein, in den Bildern ...

Vor ein paar Tagen erst ist der Schmetterling geschlüpft. Eine Raupe spann sich ein kleines Haus rund um ihren Leib. In Tagen und Nächten der Stille wurde sie darin zum Schmetterling.

Wie schön war die Welt, in die der Schmetterling kroch. Lang saß er auf einem Blatt im Wald. Wie das Blut warm durch seine Adern strömte ... Wie seine Flügel sich immer weiter entfalteten ... in der warmen Sonne des Waldes ...

Wie schön der allererste Vogelgesang war, den er hörte ...

Wie schön der Wald um ihn rauschte ...

Das Spiel von Schatten und Licht in seinen staunenden Augen ...

Lang saß der Schmetterling auf dem Blatt seiner Geburt in der Sonne ...

Nur seine Fühler bewegten sich leicht ...

Und seine Flügel, noch leichter ...

Und dann flog er auf, zum ersten Mal, flog hinein in den Wald ...

Der Wald ist groß. Der Schmetterling will alle seine Wunder erleben ...

Wie schön es ist, am Waldbach auf einem Stein zu sitzen, vom Wasser zu trinken ...

Wie schön es ist, zwischen hohen Stämmen der Bäume zu schweben ...

Wie schön es ist, im Flug einem anderen Schmetterling zu begegnen – sich zu umkreisen, aufzusteigen, sich wieder zu trennen, weiterzufliegen, wo immer der Himmel hinreicht ...

Wie schön es auf der Waldlichtung ist – dieser Wiese mit unzähligen Gräsern und Blumen ... Ihre leichte Bewegung im Wind, wie die Wellen eines Meeres ... Ein Meer aus Blumen und Gras ...

Ragen aus diesem Meer nicht zwei lange Ohren? Ein Häschen ist es, dass sich verbirgt.  
Vielleicht nascht es gerade vom süßen Klee ...

Aus dem Dunkel des Waldes schreitet ein Hirsch auf die Lichtung. Er bleibt stehen, prüft  
den Wind, ob er eine Gefahr wittern kann ... Dann senkt er den Kopf in das süße Gras ...

Der Schmetterling ist auf einer Blume gelandet. Er öffnet die Flügel in das Licht ... Spürst  
du den Schmetterling mit der Wärme der Sonne? ...

De Wärme der Sonne ist auch in dir ...

Nun kommt die Traumreise langsam zum Ende ... Du spürst wieder den Raum um dich  
und hörst seine Geräusche ... Du spürst deinen Atem gehen ... Du spürst seine Ruhe ... Die  
Ruhe ist weiter in dir ... Deine Augen können sich wieder öffnen ...

<https://www.entspannung-plus.de/der-schmetterling/>

# Mein schönster Luftballon

Unsere Fantasiereise Luftballon entführt die Kinder spielerisch in eine Traumwelt.

## Material:

- bequeme Unterlagen, Decken, Kissen
- ggf. leicht abgedunkelten Raum

## Alter:

ab 3 Jahre

## Vorbereitung:

Die Kinder legen sich bequem hin. Sie sollen sich wohl fühlen.

## Geschichte:

Macht es euch bequem und legt euch so hin, wie ihr es gerne mögt. Denkt aber bitte daran, euer Nachbar möchte auch gerne in Ruhe der Geschichte zuhören, bitte stört ihn nicht dabei.

Wenn du magst, schließe deine Augen und höre der Geschichte zu. Wenn ich die Geschichte fertig erzählt habe, darfst du mir erzählen was du alles erlebt hast.

Atme ruhig ein und aus. Ein und aus....

Stell dir vor, du hast einen wunderschönen Luftballon in der Hand. Es ist der schönste Luftballon, den du je gesehen hast und er gehört nur dir alleine.

Schau die deinen Luftballon in Ruhe von allen Seiten an.

Welche Farbe hat er...

Ist es eine Farbe ... ist es ganz bunt .. vielleicht glitzert dein Ballon sogar....

Welche Form hat dein Luftballon ....

Ist er fast rund ... oder ganz lang ... ganz groß ... ganz klein ... oder sogar ein Tier?

Drehe deinen Luftballon etwas hin und her und dann wirfst du ihn hoch in die Luft. Schau ihm zu, wie er durch die Luft schwebt und dann ganz langsam wieder in deine Hände zurückkehrt.

Du wirfst deinen Ballon noch einmal hoch. Ein kleiner Windstoß trägt ihn etwas höher. Er wirbelt durch die Luft, tanzt hin und her. Fast ein bisschen wild sieht der Luftballontanz am Himmel aus. Und dann kehrt der Luftballon zu dir zurück und du kannst ihn festhalten.

Wirf den Luftballon nun noch einmal hoch – so hoch wie du kannst – und springe dabei in die Luft. Der Wind trägt dich mit deinem Luftballon zusammen hoch und du tanzt gemeinsam mit dem wunderschönen Luftballon hin und her. Er tanzt vor und du tanzt nach – ihr beide schwebt über dem Boden fast wie Vögel herum. Du genießt es und fühlst dich wunderbar leicht. Es macht Spaß, lustige Verrenkungen in der Luft zu machen.

Nach einer Weile lässt der Wind nach und sanft gleitest du mit deinem Luftballon in der Hand zurück zur Erde. Was für ein tolles Erlebnis!

Du guckst dir deinen Luftballon an und beschließt ihn fliegen zu lassen, damit er weiter so schön am Himmel tanzen kann. Eine Weile blickst du ihm bei seinem Tanz noch hinterher.

Dann verabschiedest du dich und kehrst langsam zurück zu uns in den Raum. Strecke dich, atme tief ein und aus, wackle mit den Fingern und öffne dann langsam deine Augen. Wenn du magst kannst du dich nun hinsetzen und mir von deinem Luftballon erzählen.

<https://www.kita-turnen.de/fantasiereise-luftballon/>