

Fantasiereise - Mein schönster Luftballon



Unsere Fantasiereise Luftballon entführt die Kinder spielerisch in eine Traumwelt. Durch das Zuhören und „Erleben“ der Geschichte kommt es zur Ruhe und Gelassenheit. Besonders Kinder, die Geschichten lieben werden gut mit diesem Verfahren entspannen können.

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. 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 allein.

Schau dir 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 großartiges 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.