



Ich & Du

# Eine Reise in deine Fantasie

von Fr. Beier

## Flieg' wie ein mächtiger Adler!

### Materialliste

Du benötigst:

- Eine gemütliche Decke
- Den Text „Fantasiereise“ unter der Anleitung (am besten ausgedruckt)
- Jemanden, der dir die Fantasiereise in Ruhe vorliest
- Wenn Du magst ruhige Musik, die leise im Hintergrund läuft

### Anleitung

*Hallo, liebe Kinder zu Hause!*

*Hast du schon eine Fantasiereisen ausprobiert ... und dich dabei so richtig gut erholen und entspannen können?*

*Geh' einmal am Tag in deiner Fantasie auf Reisen. Diese Pause wird dir mit Sicherheit guttun. Und du bist danach bester Laune!*

*Darum habe ich dir heute eine neue Reise mitgebracht.*

*Hast Du dir schon einmal gewünscht, so frei und leicht wie ein mächtiger Adler zu fliegen?*



*Einfach abheben und unsere wunderschöne Welt von oben sehen ... Genau das machen wir jetzt!*



*Frage wieder einen dir vertrauten Erwachsenen, ob sie oder er dir die Fantasiereise auf Seite 2, 3 und 4 in Ruhe vorliest. Dabei können diejenigen, die dir die Reise vorlesen auch prima mit entspannen. So habt ihr wieder beide etwas davon! :)*

*Hole dir für deinen Adlerflug am besten wieder eine gemütliche Decke. Lege Dich ganz bequem an einen Lieblingsort – vielleicht in deinem Zimmer auf einen weichen Teppich oder auf ein Sofa und decke dich mit deiner warmen Decke zu ...*

*Und schon kann deine Reise losgehen!*

**Fantasiereise auf der Seite 3 und 4 (zum Ausdrucken und in Ruhe vorlesen)**

## **Fantasiereise (zum Ausdrucken und in Ruhe vorlesen)**

Lege dich am besten ganz bequem auf deinen Rücken.

Deine Beine liegen parallel nebeneinander, deine Füße fallen leicht aus einander.

Deine Arme liegen neben deinem Körper, möglichst so, dass sie deinen Körper nicht berühren. Deine Hände sind auch entspannt und locker.

Versuche während deiner Reise ruhig in dieser Position zu bleiben ...

Versuche nun, wenn Du kannst, deine Augen zu schließen ... *(kurz warten)*

Dein Gesicht ist entspannt und gelöst...

Lass nun Ruhe in deinen Körper einkehren ...

Spüre jetzt ganz bewusst deinen Körper, wie er auf dem Boden liegt ...

Nimm deinen Atem wahr, wie du ein und wieder ausatmest ...

Spüre wie sich mit jedem Atemzug deine Bauchdecke hebt und wieder senkt ...

Dein Atem komm und geht ruhig und gleichmäßig ...

Lass mit deinen gleichmäßigen Atemzügen immer mehr Ruhe in deinen Körper ...

Deine Muskeln entspannen sich ... Dein Atem fließt ruhig und gleichmäßig ...

Entspannung kannst du als ein schönes Gefühl der Wärme in deinem Körper wahrnehmen,

... in Deinen Schultern, deinen Armen,... in deinen Händen ... in deinen Beinen und Füßen ...

in deinem ganzen Körper... dein ganzer Körper ist ruhig und entspannt ... *(5 sec Stille)*

Wenn deine Augen noch nicht geschlossen sind, dann schließe sie bitte jetzt ... ..

Stell dir vor, ... du gehst über eine wunderbar grüne Wiese, hoch gewachsen sind die grünen Gräser auf dieser riesigen Wiese ... sie bewegen sich rauschend mit dem Wind hin und her... dabei bläst dir der Wind fein ins Gesicht ... mmmmh ... gut tut der frühlingsfrische Wind ...

tief atmest du ein und wieder aus, ein und wieder aus ...

Du setzt dich auf einen der zwei Stein, die du mitten auf der Wiese entdeckst ...

Die Sonnenstrahlen wärmen deine Haut und lassen dich völlig entspannen ...

Da ... du hörst ein weiches Schlagen erst über ... dann neben dir ...

Ein Windstoß weht dir ins Gesicht ... da ein Krächzen ... was ist das? *(3 sec Stille)*

Jetzt siehst du, dass neben dir auf dem anderen Stein ein großer mächtiger Adler Platz genommen hat ... sein mächtigen Federschwingen schmiegen sich an seinen Federkörper ... stark und mächtig sieht er aus ...

Er schaut dich mit seinen tiefen dunklen Augen an ... Spricht er mit dir? ...

„Komm ... komm mit mir!“ hörst du ihn zu dir sagen ...

„Ich will dir unsere schöne Welt aus einer ganz anderen Perspektive zeigen...“

Ich trage dich, wenn du willst, auf meinem Körper durch die Lüfte!

Sei mutig und hab Vertrauen zu mir! ... Kommst du mit?

Du spürst keinerlei Angst – sondern im Gegenteil – tiefes Vertrauen zu diesem mächtigen wunderschön braun gefiederten Adler ...

Und du steigst gewandt auf seinen gefiederten Rücken ...

Der Adler schwingt weit sein Flügel aus ... und ... hebt sich mit dir in die Lüfte ...



Ooooooh ....ganz elegant schwingen seine Flügel auf und nieder und tragen dich ...  
Du fühlst dich ganz und gar sicher und geborgen auf diesem weich gefiederten Adler-Rücken  
... Du spürst eine tiefe Sicherheit durch seine Ruhe, Gelassenheit und Kraft ...  
So geht es Flügelschlag für Flügelschlag hoch hinauf in die Lüfte ...  
Weich weht dir der Wind das Haar aus dem Gesicht ...  
Jetzt bist du schon ganz weit oben ... Du schwingst dich mit dem Adler über die große grüne  
Wiese, über grüne dichte Wälder, ... über hohe Berge, ... über kleine Ortschaften ...  
So winzig klein sieht alles von hier oben aus ...! (5 sec Stille)  
Hier oben ist alles gut ... alles ist sehr gut ... ein Lächeln zaubert sich auf dein Gesicht ...  
Es geht dir sooo gut .... Du schmiegst dich geborgen in das weiche Federkleid des  
mächtigen Adlers .... mmmmh ...  
Jetzt hört der Adler auf mit seinen Flügel zu schlagen ... und Du gleitest mit ihm wie ein  
Segelflieger ganz und gar lautlos durch die Lüfte ...  
Du gleitest hoch mit den Wolken ... wie ein Vogel über unserer wunderschönen Erde ...  
Tief atmest Du ein und tief und lange atmest du aus ...  
mmmmh ... wie gut es dir geht ... Du fühlst dich völlig befreit ...

(1 min Stille)

Watteweich liegst du da und spürst die wohlige Wärme des Adlerrückens ...  
Du atmest entspannt ein und lange wieder aus ...  
Du fühlst dich vollkommen geborgen und sicher ...  
... bewahre dieses schöne Gefühl ... und all diese schönen Bilder in dir ...

(5 sec Stille)

Dieses Gefühl der Geborgenheit ... der Wärme ... der Entspannung ... der Freude ...  
wird dich nun auf deiner Heimreise begleiten ...  
Denn jetzt fliegst du mit dem mächtigen Adler wieder zurück auf diese schöne grüne saftige  
Wiese ... elegant schwingt der Adler wieder seine mächtigen Flügel ...  
Er führt dich sicher und wohlbehalten zurück ...  
Der Adler landet fast lautlos ... die Flügel schmiegen sich rechts und links an seinen Körper  
Du bist wieder zurück, ... sicher auf der Erde ...  
Du bedankst dich und lächelst, während du dich verabschiedest ...  
Der Adler blickt dir noch einmal tief in deine Augen ... er setzt an und fliegt davon ...

Nun ... mache dir wieder bewusst, dass du hier in diesem Raum auf dem Boden liegst.  
Nimm dir dafür einen Augenblick Zeit ... (5 sec Stille)

Bewege wieder deine Finger, Hände, deine Arme, ...  
bewege deine Füße, Zehen, deine Beine ... (Pause)

Dehne und strecke dich in alle Richtungen und gähne kräftig, wenn dir danach ist ....  
Atme tief durch die Nase ein und lange durch den Mund aus...  
Und dann komm wach, frisch und mit einem Lächeln über eine Seite wieder hoch ins Sitzen  
und schau dich im Raum um.



*Wie hat dir deine Flugreise mit dem mächtigen Adler gefallen?*

*Wie geht es Dir jetzt?*

*Ich hoffe, Du fühlst dich gestärkt, erholt, glücklich und schön entspannt.*

*Wenn dir die Reise gefallen hat – dann mach sie doch morgen einfach noch mal.*

*Ich bin mir sicher, der Adler kommt wieder bei dir vorbei und nimmt dich sehr gerne mit!*

*Probiere es einfach aus!*

*Ich grüße dich sehr herzlich – bis zur unserer nächsten gemeinsamen Reise.*

*Deine Frau Beier 😊*