

Traumreisen – Einführung

Traumreisen sind eine Entspannungstechnik. Diese sind nicht nur für Erwachsene. Auch Kinder können so perfekt entspannen. Sie dienen der Ruhe und Fantasie. Eine kurze Auszeit vom Alltag. Sie werden daher auch Fantasiereisen genannt.

Eine Traumreise oder auch Fantasiereise genannt, sollte mit Ruhe und Zeit gemacht werden. Auch nach dem Mittagessen für ein kurzes Mittagsschläfchen oder vor dem Zu-Bett-Gehen, hilft sie Wunder. Sie fördert die Vorstellungskraft und Fantasie der Kinder. Sie stärkt Konzentration und Wahrnehmung. Und Kinder können lernen, geduldiger zu werden. Außerdem lernen Kinder, ihre Gefühle genau zu entdecken und einzuordnen.

Auch können durch das Abschalten neue Lösungswege für Probleme oder Stresssituationen gefunden werden. Ein Traum im Wachzustand.

Und das Beste: Ihr könnt es zusammen mit Euren Kindern machen. Zeit für Euch mit viel Ruhe und Entspannung.

Legt Euch entspannt hin. Ihr könnt Euch auf eine Decke legen, auf das gemütliche Sofa, ins Bett, auf den Boden oder einfach den Kopf in die Arme legen wenn Ihr am Tisch sitzt.

Schaltet alle Geräte auf lautlos damit Ihr nicht gestört werdet.

Schließe jetzt die Augen. Hör auf deinen Herzschlag. Hör genau hin und zähl mit.

Die Reise kann losgehen.

Versucht Euch jetzt ganz genau vorzustellen, wie es sich für Euch anfühlt. Die Farben, die Gerüche und die Ruhe.

Es geht los.

Es sollte am besten langsam und deutlich vorgelesen werden.

- Achten Sie auf ausreichende Pausen zwischen den Abschnitten, damit die Kinder die Bilder vor ihrem geistigen Auge entstehen lassen können

Schwierigkeiten die Traumreise oder die Fantasiereise vorzulesen, oder lieber einfach mitmachen - dann versuche es über YouTube. Und die Reise kann gemeinsam mit dem Kind gemacht werden.



Eine Fantasiereise in die Welt der Farben

Wir machen eine Fantasiereise in die Welt der Farben. Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließ die Augen und komm mit auf eine kleine Reise.

– Pause–

Stell Dir vor Du stehst am Fenster. Du blickst hinaus in die Welt und erfreust Dich an ihren vielfältigen Farben.

– Pause–

Die Wiese vor Deinem Haus leuchtet in einem prächtigen Grün. Die Blumen auf der Wiese strahlen in allen Farben des Regenbogens. Der Himmel leuchtet in einem intensiven klaren Blau.

– Pause–

Du bist beeindruckt von den Farben der Natur, Du kannst Dich an den vielen Tönen gar nicht satt sehen.

– Pause–

Die Sonne schaut vorsichtig hinter einer flockig weißen Wolke hervor. Sie ist klargelb, strahlend und wunderschön.

– Pause–

Die Strahlen der Sonne schaffen am Ende der Wiese einen herrlichen farbenfrohen Regenbogen. Du erinnerst Dich an die Geschichten, die erzählen am Ende eines jeden Regenbogens würde ein Schatz verborgen liegen.

– Pause–

Du kannst es Dir tatsächlich vorstellen: Den Schatz am Ende des Regenbogens. Das Grün der Wiese, die Farbenvielfalt der Blumen, das Blau des Himmels und das Gelb der Sonne. Die leuchtenden, strahlenden Farben haben einen Weg in dein Herz gefunden. Sie sind Dein ganz persönlicher Schatz.

– Pause–

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in Dir. Du genießt noch einmal den Blick auf die Farben– das Wunder der Natur. Du verabschiedest Dich von der Wiese, den Blumen und dem Regenbogen.

– Pause–

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast auf der Fantasiereise in das Land der Farben Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.

Kraft der Sonne

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließ die Augen und komm mit auf eine kleine Reise. Wir machen eine Fantasiereise auf der wir die Kraft der Sonne erleben.

– Pause-

Es ist Sommer. Die Sonne strahlt auf die Erde hinab und lässt alles um Dich herum hell erstrahlen. Du stehst auf einer Wiese und genießt die Wirkung der Sonne.

– Pause-

Die Farben um Dich herum sind von dem Leuchten der Sonnenstrahlen erfüllt. Die Wiese hat ein herrliches grün angenommen, die Blumen blühen in allen Farben des Regenbogens.

– Pause-

Die bunten Blumen strahlen mit der Sonne um die Wette. Sie haben ihre Köpfe in die Richtung der Sonne gestreckt. Sie saugen jeden Sonnenstrahl auf, sie genießen das Licht, sie genießen die Wärme.

– Pause-

Du genießt die Wärme auch. Die Strahlen der Sonne wärmen Dein Gesicht, wärmen Deinen Körper, wärmen Deine Seele. Du fühlst wie die Sonnenstrahlen Dich erfüllen und wie ihr Friede und ihre Ruhe sich in Dir ausbreiten.

Pause-

Du atmest tief ein. Auch die Luft ist erfüllt von der Kraft der Sonne. Sie ist durch ihre Strahlen erwärmt, sie riecht nach Blumen, nach Gras, nach Sommer.

– Pause-

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in Dir. Du genießt noch einmal die Wärme, die Dich mit jedem Atemzug durchströmt. Du verabschiedest Dich von der Wiese, den Blumen und der Sonne. Die Kraft der Sonne wird dich auch noch nach der Fantasiereise erfüllen.

– Pause-

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.





Wolke



Ich sitze auf einer Wolke. Sie ist kuschelig weich wie Watte und es fühlt sich an, als sitze man auf einem ganz warmen und gemütlichen Kissen am Kamin. Die Wolke ist weiß und um mich herum weht ein leichter und sanfter Wind.

-Pause-

Die Wolke bewegt sich langsam weiter. Der blaue Himmel über mir sieht sehr schön aus. Ein Flugzeug fliegt an mir vorbei. Die Menschen darin winken mir fröhlich zu. Wo sie wohl hin fliegen? Meine Wolke gleitet jetzt langsam an einer anderen Wolke vorbei. Ganz vorsichtig, als wolle sie niemanden stören, schleicht sie sich vorbei. Ich kann auf der anderen Wolke aber niemanden sehen. Vielleicht holt sie jemanden ab.

-Pause-

Als ich zur Wolke hinunter schaue, sehe ich die Landschaft unter mir. Das sieht witzig aus, weil es so viele verschiedene Farben sind. Ich sehe hellgrüne Wiesen, dunkelgrüne Wälder, blaue Seen, rote Dächer von Häusern, die grauen Straßen, und ein paar bunte Autos. Die Menschen sehen von hier oben sehr klein aus. Fast wie Ameisen wuseln sie überall herum. Für uns Menschen sind Ameisen winzig. Für Ameisen sind wir Riesen. Jetzt sind die Menschen wie Ameisen und trotzdem bin ich für sie unsichtbar hier oben.

-Pause-

Ich mache die Augen zu und höre hin. Ich höre den Wind, der immer noch leise um mich herum weht und ich höre ein Glockenspiel, das im Himmel irgendwo sein Liedchen spielt. Das Glockenspiel klingt wunderschön. Es beruhigt mich und macht mich etwas müde. Doch dann setzt sich ein frecher Vogel auf meine Wolke. Der Vogel hat rote Federn und er hat einen gelben Schnabel. Er ist aber ganz klein und piept etwas vor sich hin. Vielleicht hat er Hunger? Er schaut mich an und trällert ein Liedchen für mich. Mit dem Glockenspiel zusammen klingt das jetzt noch schöner. Es klingt fröhlich. Als würden Delfine in der Luft herum springen und Kunststücke machen.

-Pause-

Dann fliegt der Vogel weiter. Auch ich merke, dass es Zeit wird, wieder aufzustehen und sage der Wolke, dass sie mich wieder auf die Erde absetzen kann. Sie fragt mich, ob sie mich morgen wieder abholen soll und ich sage: „Ja“.

-Pause-

Ihr könnt jetzt langsam aufwachen. Langsam anfangen die Arme und Beine wieder zu spüren und langsam die Augen öffnen.

Luftballon

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 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 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.

Im Garten

Du bist in einem schönen Garten.

Du siehst allerlei Bäume, Büsche, Blumen und Pflanzen. Die Blumen auf dem Rasen bilden schöne Muster. Auf einem kleinen Teich schaukeln die Seerosen. Schmetterlinge und Bienen sonnen sich auf den Blüten.

Das Wasser ist klar. Man kann bis auf den Grund schauen. Steine in vielen Farben und Formen liegen dort. Am Rand des Teichs wiegen sich Schilfhalme sanft hin und her.

Dein Atem geht genauso sanft und gleichmäßig, wie Schilfhalme wiegt er hin und her. Dein Atem geschieht ganz ruhig und gleichmäßig.

Du hörst Vogelgesang und Bienengesumm. Eine Libelle schwirrt mit ihren Flügeln im Sonnenlicht. Schau dir alles in Ruhe an.

Verweile mit deinen Augen. Du fühlst eine tiefe Ruhe in dir. Du bist ruhig und entspannt. In der Gartenhütte stehen Gießkannen.

Du nimmst zwei der Kannen und füllst sie am Brunnen.

Die Sommerblumen verlangen nach Wasser.

Die vollen Kannen sind sehr schwer. Du fühlst, wie schwer sie sind. Deine Arme sind ganz schwer. Die Arme sind schwer, ganz schwer.

Nachdem du die Blumen gegossen hast, stellst du die leeren Kannen wieder ab. Du fühlst dich erleichtert. Die Arme sind gelöst und entspannt.

In der Hütte findest du Arbeitsstiefel. Du ziehst sie für die Gartenarbeit an.

Die Stiefel sind sehr schwer. Du fühlst wie schwer sie sind.

Die Füße und Beine sind ganz schwer.

Nach getaner Arbeit ziehst du die Stiefel wieder aus.

Du legst dich zum Ausruhen ins duftende Sommergras.

Du kannst den Duft des Grases, der Erde riechen. Es ist ein schöner warmer Sommertag.

Du fühlst dich wohl. Ruhig und entspannt bist du.

Du erholst dich voll und ganz. Die Sonne scheint.

Du fühlst, wie sie dich wärmt.

Sie scheint auf deine Arme, auf deine Beine, auf den ganzen Körper.

Die Arme sind ganz warm. Die Beine sind ganz warm.

Der ganze Körper ist warm, wohlig warm.

Du genießt den schönen Tag. Deine Gedanken sind ruhig. Sie ziehen mit den Wolken am Himmel vorüber und verschwinden am Horizont.

Nichts stört mehr. Alles ist ruhig. Du bist ganz ruhig und entspannt. Du träumst noch ein wenig weiter.

Massage – Einführung

Bevor sich die Kinder massieren, müssen sie zur Ruhe kommen. Sprechen Sie leise und ruhig, ein ruhiges Lied oder bewusstes Ein- und Ausatmen können ein guter Einstieg sein. Zur folgenden Kindermassage eignet es sich besonders, in einem leicht abgedunkelten Raum eine Kerze zu entzünden. Sollten die Kinder gehemmt und dadurch unruhig sein, entscheiden Sie situationsgerecht, ob Sie die Kinder zur Ruhe ermahnen oder mit einer ruhigen Geste, z. B. die Hand auf die Schulter legen, zur Stille führen.

Mit folgender Vorgehensweise gelingt Ihnen eine stimmungsvolle Kindermassage sicher:

Erklären Sie den Kindern die Vorgehensweise, damit sie wissen, was auf sie zukommt.

Lassen Sie die Kinder ihre Partner wählen. Kinder, die sich mögen, arbeiten harmonisch zusammen.

Machen Sie die Bewegungen vor, indem Sie für alle sichtbar sitzen und die Handbewegungen zeigen.

Sprechen Sie ruhig und deutlich, das erhält die ruhige Atmosphäre.

Wir bauen einen Schneemann

Stell dir vor es ist Winter und draußen fallen dicke, weiche Schneeflocken vom Himmel hinab. Immer mehr Schneeflocken tanzen durch die Luft und decken die Erde mit einer weißen Schicht Schnee zu.	Mit den Fingerspitzen gleichmäßig über den gesamten Rücken des liegenden Kindes „klopfen“.
Schließlich ist draußen alles mit reichlich Schnee bedeckt. Du schlüpfst in deine warmen Wintersachen, ziehst die gefütterten Stiefel an und spazierst durch die Winterlandschaft...	Mit lockeren (!) Fäusten in mäßigem Tempo den Rücken durchklopfen

Traumeisen & Massagen

Du formst mit den Händen einen runden Schneeball.	Mit den offenen Händen von Außen zur Rückenmitte streichen, so dass auf diese Weise der gesamte Rücken massiert wird.
Als die Kugel fertig ist, rollst du sie vorsichtig durch den Schnee, damit sie größer wird. Schließlich ist so ein Schneemann richtig schön rund.	Mit der Handinnenfläche kreisförmig über den gesamten Rücken streichen. Dabei darf die massierende Hand leichten Druck ausüben!
Fertig, die erste Kugel steht nun sicher am Boden. Jetzt ist die nächste Kugel an der Reihe, schließlich braucht der Schneemann auch einen Bauch.	Die geöffnete Hand mittig auf den Rücken legen und einen mittelgroßen Kreis streichen.
Nun ist der Kopf an der Reihe. Hierfür reicht eine kleine Kugel aus.	Mit dem Zeigefinger kleine Kreise auf den Rücken „malen“.
Jetzt fehlen dem Schneemann noch ein fröhliches Gesicht und Knöpfe	Mit dem Finger Augen, Nase, Mund und Knöpfe auf den Rücken zeichnen.
Ganz zum Schluss bekommt der Schneemann noch einen Hut und einen langen Schal, damit er im Winter nicht friert. Kannst du die wohltuende Wärme spüren?	Beide Handinnenflächen aneinanderlegen und mit Tempo aneinander reiben, so dass diese ganz warm werden. Dann die warmen Hände ruhend auf den Rücken legen. Sobald die intensive Wärme nachlässt, den Vorgang wiederholen, so dass nach und nach der ganze Rücken auf diese Weise gewärmt wird!

Die Kerze

Die Sonne verschwindet am Horizont, es wird dunkel	Mit den Handflächen über den ganzen Rücken streichen
Erst sind nur wenige Sterne am Himmel zu sehen	Mit beiden Zeigefingern mehrmals auf den Rücken tippen
Dann blinken immer mehr Sterne in der Dunkelheit	Mit beiden Zeigefingern schneller auf den Rücken tippen
Eine kleine Kerze wird entzündet	Mit den Fingerspitzen eine schnelle „Wischbewegung“ ausführen
Ihr Schein ist noch schwach und kaum zu sehen	Mit dem Zeigefinger kleine Kreisbewegungen ausführen
Doch die kleine Kerze scheint immer heller	Mit dem Zeigefinger aus der Kreisbewegung spiralförmig größere Kreise auf den Rücken malen
Bis ihr Schein weithin sichtbar ist und die Nacht erhellt	Die Hand auf den Rücken legen und damit große Kreise ausführen
Doch da kommt Wind auf	Mit den Fingerspitzen mehrere „Wischbewegungen“ ausführen
Die Flamme der Kerze beginnt zu flackern	Mit der Außenkante der Hand aufsetzen und zügig hin- und herfahren: „flackern“
Sie flackert immer stärker	Gleiche Bewegung wie zuvor schneller ausführen
Fast hätte sie der Wind ausgeblasen	Mit den Fingerspitzen schnell über den Rücken fahren
Doch der Wind legt sich	Mit den Fingerspitzen immer zarter über den Rücken fahren
Die Flamme bekommt wieder Kraft und leuchtet heller und heller	Mit dem Zeigefinger kleine Kreisbewegungen ausführen
Das Licht der kleinen Kerze vertreibt die Dunkelheit	Die Hand flach auf den Rücken legen und damit große Kreise ausführen

Hubert, die kleine Massageschlange

<p>Heute ist es ein sehr heißer Tag in der Wüste. Hubert, die kleine Massageschlange liegt noch eingekuschelt unter einem Baum im Schatten. Aber jetzt ist Hubert wach geworden und überlegt sich, noch einen kleinen Spaziergang zu machen.</p>	<p>in der rechten Hand hin und her schlängeln</p>
<p>Gesagt getan, Hubert kriecht unter dem Baum hervor und macht sich auf den Weg, zur nächsten Oase.</p>	<p>langsam den Arm hinauf, bis zur Mitte des Rückens schlängeln</p>
<p>An der Oase angekommen, beginnt es tatsächlich zu regnen.</p>	<p>Regentropfen auf dem Rücken nachmachen</p>
<p>Hubert genießt die Abkühlung und planscht in einer kleinen Pfütze, die sich vor ihm gebildet hat.</p>	<p>auf der Stelle mehrfach hin und her schlängeln, baden</p>
<p>Tut das gut! Aber jetzt geht es weiter. Hubert will noch mal schauen, was in der Stadt so alles los ist. In der Stadt schlängelt er sich durch die engen Straßen</p>	<p>das Bein runter und wieder rauf schlängeln</p>
<p>und sieht den Marktplatz. Dort stehen ein paar Trommler und machen tolle Musik.</p>	<p>sanft auf dem Rücken trommeln</p>
<p>Das klingt super! Aber jetzt ist es schon spät geworden. Hubert macht sich gemütlich auf den Heimweg.</p>	<p>langsam zurück zur Schulter schlängeln</p>
<p>Unterwegs genießt er noch einmal die letzten Sonnenstrahlen des Tages.</p>	<p>die Hände aneinander reiben und auf den Rücken legen</p>
<p>Zurück an seinem Baum</p>	<p>den Arm hinunter zurück zur rechten Hand schlängeln</p>
<p>macht es sich Hubert gemütlich und schläft direkt ein</p>	<p>die Hand sanft streicheln</p>

Der Ausflug des Igels

Material: Igelball

<p>Dies ist das Zuhause des Igels. Der Igel schläft noch tief und fest in seiner Behausung. Ganz wohlig warm ist es in seinem kuscheligen Bett.</p>	<p><i>Zu Beginn liegt der Igelball ruhig auf der Fußsohle des auf dem Bauch liegenden Kindes.</i></p>
<p>Plötzlich kitzelt es in seiner Nase und es wird hell und warm in seinem Gesicht. Ein morgendlicher Sonnenstrahl ist durchs Fenster hereingekommen und hat ihn sanft aus seinen Träumen geweckt. Der Igel reibt sich die Augen und räkelt und streckt sich bis er richtig wach ist.</p>	<p><i>den Ball auf der mittleren Fußsohle mit etwas Druck hin- und herbewegen</i></p>
<p>Er steht auf und schaut aus dem Fenster.</p>	<p><i>den Ball bis auf die Ferse hoch rollen</i></p>
<p>Heute ist wirklich ein wunderschöner Tag. So beschließt der Igel, einen Ausflug auf den Hügel zu machen. Vor freudiger Aufregung vergisst er sogar zu Frühstück. Aber vielleicht gibt es ja unterwegs etwas. Er läuft langsam los, erst einen kleinen Hügel hinauf.</p>	<p><i>die Wade</i></p>
<p>dann über den Bach. Er überlegt, ob er heute hinüberspringen oder hindurchwaten möchte.</p>	<p><i>Kniekehle</i></p>
<p>Jetzt geht es langsam bergan bis zur ersten Bergkuppe. Von hier oben hat man wirklich einen herrlichen Ausblick. Und so schaut der Igel einmal rechts vom Hügel hinunter – und einmal links hinunter</p>	<p><i>den Oberschenkel hoch bis zum Gesäß Ball auf dem Gesäß hin- und her rollen</i></p>
<p>Noch ist der Igel nicht am Ziel angekommen. Er muss noch diesen steilen Berg hinauf, den er am besten in Zick-Zack-Kurven bewältigt</p>	<p><i>in engen Zick-Zack-Linien den Rücken hinauf rollen</i></p>
<p>Der Igel genießt die zauberhafte Stimmung auf diesem grünen Wiesenhang. Vögel</p>	<p><i>zwischen den Schulterblättern</i></p>

Traumeisen & Massagen

<p>zwitzchern und bunte Schmetterlinge begleiten seinen Weg. Der Igel kommt ganz fröhlich und vergnügt oben auf dem Hügel an.</p>	
<p>Er freut sich so sehr über diesen herrlichen Tag, dass er erst einmal ein kleines Tänzchen mit den Schmetterlingen macht rechts herum - und links herum – und noch mal rechts - und noch mal links.</p>	<p><i>den Igelball zwischen den Schulterblättern kreisen lassen</i></p>
<p>Vom vielen Wandern und Tanzen ist der Igel ganz hungrig geworden. So macht er sich auf die Suche nach etwas zu Fressen. Er wandert den schmalen Pfad hinunter.</p>	<p><i>an einem Arm entlang bis zur Hand</i></p>
<p>und tatsächlich findet er am Ende etwas ganz Schmackhaftes zu essen. Er frisst, bis er sich satt und wohl fühlt.</p>	<p><i>auf dem Handrücken oder in der Handfläche den Ball in kleinen Bewegungen hin- und herrollen</i></p>
<p>Dann macht er sich auf den Weg zurück auf den Hügel. Durstig ist der Igel geworden. Kaltes Wasser wäre jetzt genau das Richtige. Der Igel erinnert sich an eine Quelle und einen Bach am Ende des anderen schmalen Pfades. Dort läuft er hinunter und erreicht tatsächlich eine klare frische Wasserquelle. Der Igel trinkt und trinkt bis er genug hat.</p>	<p><i>zwischen den Schulterblättern den anderen Arm entlang rollen</i></p>
<p>Zurück auf dem Hügel macht er noch ein Tänzchen - rechts herum - und links herum - bis er ganz erschöpft ist.</p>	<p><i>den Igelball zwischen den Schulterblättern kreisen lassen</i></p>
<p>Er hat gar nicht gemerkt, dass es schon langsam dämmrig wird und die Sonne tiefer sinkt. So macht sich der Igel auf den Heimweg - den Zick-Zack-Weg hinunter bis auf den kleinen Hügel. Hier bleibt er noch einmal stehen und schaut rechts und links den Berg hinunter.</p>	<p><i>Rücken Gesäß Ball auf dem Gesäß hin- und herrollen</i></p>
<p>Die Landschaft erscheint nun in einem rötlich goldenen Abendlicht. Die Sonne steht</p>	<p><i>das andere Bein hinunterrollen</i></p>

Traumeisen & Massagen

wie ein roter Feuerball am Himmel und versinkt langsam am Horizont. Wie schön ist es hier, denkt der Igel. Zwei Wege liegen nun vor ihm und er überlegt, welchen er nehmen soll. Er entscheidet sich für den, den er heute Morgen nicht gegangen ist. Denn Abwechslung tut auch Igeln gut.	
Am Ende angekommen, schlüpft er in seine Höhle, legt sich ins Bett, räkelt und streckt sich und will gerade einschlafen, als er merkt, dass dies das Zuhause seines Freundes ist und nicht sein eigenes.	<i>Fußsohle</i>
Aber zu seiner Höhle ist es glücklicherweise nur ein Igelkatzensprung.	<i>mit dem Ball zur anderen Fußsohle hüpfen</i>
Der Igel fällt müde und glücklich in sein kuscheliges weiches Bett, räkelt sich noch einmal und träumt noch ein wenig von diesem wunderschönen Tag. Dann gleitet er unmerklich in einen tiefen zufriedenen Schlaf hinüber.	<i>Ball noch einmal leicht bewegen und dann noch einen Moment auf der Fußsohle ruhen lassen</i>



Familie Bär im Wald

Familie Bär ist unterwegs durch den Wald. Vorne läuft Papa Bär. Er hat riesige Tatzen und macht ganz große Schritte.	<i>Ganze Hand – Handfläche auf den Rücken drücken. Dabei einen großen Abstand zwischen den Abdrücken lassen.</i>
Direkt hinter Papa Bär laufen die Geschwister Pim und Pom, zwei kleine Bärenkinder. Sie müssen mit ihren kleinen Pfoten ganz schön schnell laufen, damit sie Papa Bär nicht verlieren.	<i>Jeweils 2 Finger einer Hand stellen die Pfoten dar. Sie „laufen“ in kleinen Schritten über den gesamten Rücken</i>
Das Schlußlicht ist Mama Bär. Sie passt gut auf, dass die Bärenkinder nicht verloren gehen. Da hat sie viel zu tun und so läuft sie von rechts nach links und von links nach rechts.	<i>Nur der Handballen wird von einer Seite zur anderen Seite vorsichtig auf den Rücken gedrückt.</i>
Die Bärenfamilie kommt an einem Bach an.	<i>Beide Hände streichen über den Rücken, wellenartig</i>
Papa Bär hat etwas Hunger und so beschließt er, ein paar Fische zu fangen. Vorsichtig läuft er in das Wasser.	<i>Ganze Hand wird mit langsamem Druck vom Rand des Rückens zur Mitte bewegt.</i>
Mit seinen großen Tatzen wischt er vorsichtig das Wasser hin und her, bis er plötzlich einen Fisch unter den Tatzen fängt.	<i>Hände streichen langsam von rechts nach links, plötzliches vorsichtiges patschen beider Hände auf den Rücken.</i>
Schnell holt er den Fisch aus dem Wasser und frisst ihn auf.	<i>Hände auf dem Rücken liegend zueinander bewegen, dann vom Rücken abheben.</i>
Den Bärenkindern wird es am Ufer zu langweilig. Sie springen in den Fluß und spritzen sich gegenseitig nass.	<i>Beide Hände, jeweils 2 Finger – hüpfen über den Rücken</i>
Nach einer Weile ruft Mama Bär sie aus dem Wasser. Mit ihren warmen Tatzen rubbelt sie die kleinen Bären schnell trocken.	<i>beide Hände rubbeln über den Rücken</i>
<p>An dieser Stelle kann man je nach Alter der Kinder weitere Ausflugsziele der Familie Bär einbauen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Blumenwiese – schnuppern an Blumen, pusten von Pustebäumen – Baum hochklettern und Honig suchen – schwirrende Bienen – Baum – schubbern des Rückens 	

Traumeisen & Massagen

<p>Dann macht sich die Bärenfamilie auf und geht zurück in ihre Bärenhöhle. Vorne läuft Papa Bär. Er hat riesige Tatzen und macht ganz große Schritte.</p>	<p><i>Ganze Hand – Handfläche auf den Rücken drücken. Dabei einen großen Abstand zwischen den Abdrücken lassen.</i></p>
<p>Direkt hinter Papa Bär laufen die Geschwister Pim und Pom, zwei kleine Bärenkinder. Sie müssen mit ihren kleinen Pfoten ganz schön schnell laufen, damit sie Papa Bär nicht verlieren.</p>	<p><i>Jeweils 2 Finger einer Hand stellen die Pfoten dar. Sie „laufen“ in kleinen Schritten über den gesamten Rücken.</i></p>
<p>Das Schlußlicht ist Mama Bär. Sie passt gut auf, dass die Bärenkinder nicht verloren gehen. Da hat sie viel zu tun und so läuft sie von rechts nach links und von links nach rechts.</p>	<p><i>Nur der Handballen wird von einer Seite zur anderen Seite vorsichtig auf den Rücken gedrückt.</i></p>



Quellen

Der Ausflug des Igels	https://www.kindergarten-homepage.de/lesen/meditation/igelmassage.html https://de.123rf.com/clipart-vektografiken/igel.html?oriSearch=message&sti=m8djf8fq1k6uenyj8m &mediapopup=78786161
eine Fantasiereise in die Welt der Farben	https://mal-alt-werden.de/fantasiereise-farben/
Familie Bär im Wald	https://www.kita-turnen.de/kindermassagegeschichte/ https://www.freepik.es/vector-gratis/escena-dos-osos-bosque_7042470.htm
Hubert, die kleine Massageschlange	https://dietrauminsel.net/massagegeschichten/
Im Garten	https://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/Angst-Entspannungsgeschichten.shtml
Kraft der Sonne	https://mal-alt-werden.de/fantasiereise-sonne/ https://de.123rf.com/clipart-vektografiken/sonne.html?alttext=1&sti=m6fbee-bohhvxe22o20%7C&mediapopup=33873627
Luftballon	https://www.kita-turnen.de/fantasiereise-luftballon/
Massage – Einführung	https://www.praxisgestaltung-kiga.de/kindermassage.php?xid=
Traumreisen - Einführung	https://www.erzaehlgeschichten.de/kindergeschichten-blog/traumreisen-fuer-kinder Fantasiereise zum Vorlesen – Die Reise in mein Königreich Klett Kita Blog (klett-kita.de) https://de.123rf.com/photo_82767809_s%C3%BC%C3%9Ffer-kleiner-junge-liegt-auf-einem-gras-und-tr%C3%A4umt-blick-auf-den-himmel-kinder-phantasie-und-fantasie-bunt.html
Wir bauen einen Schneemann: Wolke	https://www.sabine-seyffert.de/blog/?p=11756 https://www.erzaehlgeschichten.de/kindergeschichten-blog/traumreisen-fuer-kinder-und-erwachsene