



# FANTASIEREISE FÜR KINDER: 'IM ZAUBERGARTEN'

## **Einleitung:**

Diese Fantasiereise eignet sich für Kinder im Alter von ca. 4 bis 10 Jahren. Sie fördert Entspannung, Vorstellungskraft und innere Ruhe. Dauer: ca. 5 Minuten.

## **Anleitung:**

Die Kinder liegen oder sitzen bequem. Lies langsam mit ruhiger Stimme vor. Lass an wichtigen Stellen kleine Pausen zum Nacherleben.

## **Text:**

Mach es dir ganz bequem... Schließe deine Augen, wenn du magst, und atme tief ein... und langsam wieder aus. Spüre, wie dein Körper schwerer wird und sich entspannt.

Stell dir jetzt vor, du stehst vor einem kleinen Tor aus Holz. Es ist leicht geöffnet, und dahinter beginnt ein wunderschöner Zaubergarten.

Du gehst langsam hindurch...

Vor dir liegt ein weicher Weg aus Moos. Jeder Schritt fühlt sich leicht an. Du hörst leises Vogelgezwitscher und spürst warme Sonnenstrahlen auf deinem Gesicht.

Im Garten wachsen Blumen in allen Farben - rot, gelb, blau und sogar leuchtend violett. Einige glitzern ein bisschen im Sonnenlicht.

Eine Schmetterlingsgruppe tanzt durch die Luft, ganz nah an dir vorbei.

Du entdeckst einen kleinen Bach. Das Wasser ist klar, es gluckert leise. Du kniest dich hin und berührst es - es ist kühl und erfrischend.

Vielleicht möchtest du deine Hände darin baden.

Etwas weiter siehst du eine runde Wiese mit einem großen, alten Baum in der Mitte. Du gehst dorthin und setzt dich ins Gras.

Die Blätter über dir rascheln sanft im Wind. Du fühlst dich ganz ruhig, sicher und geborgen.

Neben dir liegt ein kleiner, runder Stein - er sieht besonders aus. Du nimmst ihn in die Hand. Er ist warm und schwer. Du spürst, wie er dir Ruhe und Kraft schenkt. Vielleicht möchtest du ihn in deiner Hosentasche aufbewahren.

## **Ausklang:**

Atme noch einmal tief ein... und langsam wieder aus... Spüre, wie gut dir dieser Ort tut.

Wenn du bereit bist, verabschiede dich vom Zaubergarten. Der Weg führt dich zurück zum Tor. Du gehst langsam zurück, mit einem Lächeln im Herzen.

Bewege deine Finger und Zehen, strecke dich, öffne langsam deine Augen. Du bist wieder hier - ruhig, klar und entspannt.

## **Hinweis:**

Diese Fantasiereise stammt aus dem Fortbildungszentrum Landshut, geschrieben von Kerstin Meiler - zur freien Anwendung in Gruppenstunden, Kita-Alltag oder zuhause.

