



Schneeflocken Entspannungsreise

Material

- Ruhige Musik
- evtl. Decke oder Matte

Anleitung



«Lege dich bequem hin oder setz dich gemütlich hin. Schliesse deine Augen... Atme einmal tief ein... und wieder aus.

Stell dir vor, du bist eine kleine Schneeflocke. Du schwebst ganz leicht aus einer Wolke heraus...ganz sanft... wie eine Feder.

Der Wind trägt dich ein kleines Stück nach links...und dann wieder nach rechts. Alles fühlt sich weich und ruhig an. Du siehst unter dir die Bäume und die Häuser. Alles ist still, als würde die Welt schlafen. Du tanzt langsam weiter durch die Luft...immer tiefer... immer ruhiger.

Jetzt landest du sanft auf einem Tannenast. Du liegst dort ganz ruhig...und spürst, wie friedlich alles ist.

Atme noch einmal tief ein... und aus...Bewege deine Hände und Füße...und öffne, wenn du bereit bist, langsam wieder deine Augen.

Willkommen zurück, kleine Schneeflocke.»

Purzelbaum Schweiz



8. Dezember