



Name: _____

Datum: _____

Anleitung für die Fantasiereise

Mache es dir gemütlich und entspanne dich.
Schließe deine Augen.

Stelle dir vor, eine Fee hat dich in einen Vogel verwandelt.

Du bewegst dich zum offenen Fenster, setzt dich auf den Rand und schaust dich um.
Die Sonne scheint warm, du breitest deine Flügel aus und fliegst hinaus.

Die bunten Blumen locken dich und du fliegst über die Wiese.
Der Duft der Blumen dringt in deine Nase.

Dann schlägst du mit den Flügeln und gelangst immer höher.
Nun schaust du von oben auf deine Schule.

Du siehst den Schulhof, auf dem einige Kinder spielen.
Ein leichter Windstoß treibt dich noch höher hinauf.

Nun fliegst du bis zu dem Haus, in dem du wohnst.
Du schwebst nach unten und schaust dich neugierig um.

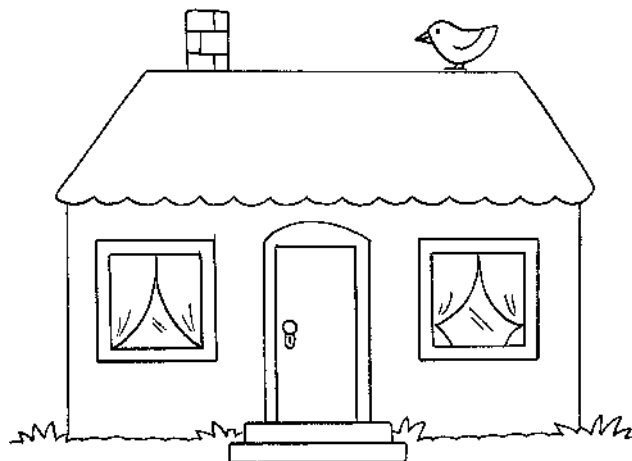
Was erkennst du? Wen siehst du? Was hörst du?
Nun wird es Zeit, wieder zur Schule zurückzukehren.

Bald erkennst du das Gebäude von hoch oben.
Du siehst wieder einige Kinder auf dem Schulhof spielen.

Langsam fliegst du auf das offene Fenster deiner Klasse zu.
Du lässt dich auf dem Fensterrand nieder und kletterst hinein.
Du siehst deinen Stuhl und setzt dich wieder an deinen Platz.

Jetzt wachst du aus deiner Fantasiereise auf.
Klopfe deine Arme und Beine wach.
Streiche deine Wangen und deine Stirn.
Öffne die Augen.

Erzähle nun, was du auf deiner Fantasiereise als Vogel erlebt hast.



Name: _____

Datum: _____



Ausmalbild: Mandala C

