

Fantasiereise:

Das Kind/SchülerIn soll sich eine bequeme Position begeben und die Augen schließen.

Anschließend beginnt der Trainer/die Trainerin von der „Reise“ zu erzählen, dabei ist der Kreativität und Fantasie keine Grenze gesetzt. Wichtig dabei ist es, Gerüche, Temperatur, Umgebung so gut es geht zu benennen und zu beschreiben, um tief in die Reise eintauchen zu können.

Langsames Sprechen sowie Pausen zwischen den Sätzen sollten beachtet werden

Zum Beispiel:

Du hast es dir auf einer Matte bequem gemacht. Du spürst deinen linken Arm und deinen rechten Arm wie diese den Boden berühren. Du spürst wie deine Füße fest auf der Matte aufliegen. Deine Schultern lässt du entspannt in die Matte sinken.

Du fühlst dich in dieser Position sehr wohl, du atmest 3x tief ein und aus, durch das ein- und ausatmen wirst du noch mehr entspannter.

Du spürst wie dich die Sonnenstrahlen im Gesicht kitzeln, du spürst wie dich die Sonnenstrahlen wärmen, dir wird es am ganzen Körper angenehm warm.

Du verlässt dein Haus/Wohnung und gehst eine kleine Runde spazieren, du nimmst den angenehmen Frühlingsduft wahr. Du spürst ein Lüftchen in deinen Haaren....

Die Fantasiereise kann so lange dauern wie man es möchte. Wichtig dabei ist, zwischen den Sätzen kurze Pausen einzulegen (ca. 10 sec.) und in einer eher ruhigen Lautstärke zu sprechen.

Am Ende, bevor die Augen wieder geöffnet werden, nochmals darauf hinweisen – 3x ein- und auszuatmen.