

Magischer Körperzauber mit Valerie Wirrwarr



Hallo! Ich bin Valerie Wirrwarr, die kleine Hexe, und heute lade ich dich ein, mit mir zusammen spannende Abenteuer zu erleben und dabei dein Körperbewusstsein zu stärken.

1. Aufwärmzauber (je 2 Minuten):

Bevor wir mit unseren magischen Übungen beginnen, wärmen wir uns gemeinsam auf:

- **Zauberkreis:** Stell dir vor, du stehst in einem großen Zauberkreis. Hebe deinen rechten Arm und drehe ihn langsam im Uhrzeigersinn. Jetzt deinen linken Arm im Gegenuhrzeigersinn. Spüre, wie sich deine Arme bewegen und wie sie sich anfühlen.
- **Fliegender Besen:** Stell dir vor, du fliegst auf deinem Besen durch die Luft. Bewege deine Arme wie Flügel und drehe dich dabei im Kreis. Spüre den Wind und die Freiheit.

2. Körperteile entdecken (10 Minuten):

Jetzt machen wir uns auf die Suche nach den magischen Körperteilen:

- **Kopfzauber:** Lege deine Hände sanft auf deinen Kopf. Schließe die Augen und stelle dir vor, du kannst mit deinem Kopf zaubern. Welche Zauberkräfte hast du?
- **Herzmagie:** Lege deine Hand auf dein Herz. Spüre den Herzschlag und stelle dir vor, dein Herz ist ein magischer Kristall. Welche Farben siehst du?
- **Fußabdruck:** Stell dich aufrecht hin und hebe abwechselnd 3 x deinen rechten und 3 x deinen linken Fuß. Stelle dir vor, du hinterlässt leuchtende Fußabdrücke, die dir den Weg weisen.

3. Rechts und links mit Valerie (5 Minuten):

Als kleine Hexe muss ich oft schnell entscheiden, ob ich meinen Zauberstab mit der rechten oder linken Hand schwinge.

- **Zauberstab schwingen:** Halte deinen Zauberstab (oder einen Stift) in der rechten Hand und schwinge ihn 10-mal im Kreis. Wiederhole das mit der linken Hand (auch 10-mal). Spüre den Unterschied und finde heraus, welche Hand sich stärker anfühlt.
- **Zauberhafte Körperreise:** Unterstütze mich dabei, so viele Körperteile wie möglich zu benennen. Ich höre aufmerksam zu und freue mich über deine Hilfe. Bitte beschreibe mir, wo sich jedes Körperteil befindet, und vergiss nicht, zwischen rechts und links zu unterscheiden. Ich bin manchmal etwas vergesslich und schätze deine Unterstützung sehr.

4. Entspannungszauber (5 Minuten):

Nach all den Abenteuern ist es Zeit, sich zu entspannen und die Magie in uns zu spüren:

- **Sternenreise:** Lieg auf dem Rücken und stelle dir vor, du schwebst durch den Nachthimmel, umgeben von funkelnden Sternen. Atme tief ein und aus und lasse dich von den Sternen beruhigen.
- **Zaubermusik:** Lege deine Hände auf deinen Bauch und spüre, wie er sich bei jedem Atemzug hebt und senkt. Höre die leise Musik deines Atems und genieße die Ruhe, die dich umgibt.

Ich hoffe, du hattest genauso viel Spaß wie ich! Denke daran, dass du jederzeit mit mir, auf magische Abenteuer gehen kannst, um dein Körperbewusstsein zu stärken und neue Zauber zu entdecken.

Deine Valerie