

Hallo Gelbe Flöhe 🧑🏻,👩🏻,

heute möchten wir euch auf eine kleine Reise mitnehmen 😊. Dazu braucht ihr eure Mama oder euren Papa. Die kommen auch mit. Sie müssen ein bisschen was tun und ihr macht es euch gemütlich... lasst euch überraschen. Und erzählt uns später mal wie es war, wir sind gespannt 😊.

Ganz liebe Grüße und bis Freitag, dann gibt es hier wieder etwas Neues zu entdecken.  
Nicole, Beate, Melina und Anna

## 1 Traumreise/Entspannungsübung:

### Winterabend

#### Hintergrundinformation:

Traumreisen regen die Fantasie und Kreativität der Kinder an. Außerdem tragen sie dazu bei, Ruhe und das innere Gleichgewicht zu finden. Vor der Durchführung einer Traumreise sollten Sie einige Dinge beachten:

- Wählen Sie einen ruhigen Raum, der auch abgedunkelt werden kann.
- Traumreisen sollten in Kleingruppen mit maximal zehn Kindern durchgeführt werden.
- Legen Sie ausreichend viele Matten, Decken und Kissen bereit, damit die Kinder es sich gemütlich machen können.
- Lesen Sie den Text langsam mit ruhiger Stimme vor und machen Sie ausreichende Pausen.
- Eine CD mit Entspannungsmusik kann unterstützend wirken.
- Planen Sie nach der Traumreise genügend Zeit ein, damit die Kinder ihre Erlebnisse erzählen oder auch aufmalen können.
- Bei der Reflexionsrunde kann auch ein zuvor vorbereitetes warmes Getränk angeboten werden.

#### Material:

- pro Kind eine Decke und ein Kissen
- Malpapier
- Stifte
- warmer Früchtetee
- Tassen

#### Vorlesetext:

Du machst es dir auf deiner Decke bequem. Du bist jetzt ganz ruhig, deine Hände und Arme sind ganz schwer. Auch deine Schulter ist schwer. Deine Füße und Beine sind ebenfalls ganz schwer. Du atmest ganz ruhig und gleichmäßig ein und aus. Du spürst, wie dein ganzer Körper richtig schön warm wird.

Schließe die Augen und stell dir vor, es ist ein gemütlicher Winterabend. Du sitzt in einem warmen Zimmer und hast es dir auf einem Sofa gemütlich gemacht. Du bist in eine warme Decke eingekuschelt. Von deinem Platz aus kannst du aus dem Fenster schauen und siehst, wie es anfängt zu schneien. Es ist der erste Schnee in diesem Winter. Dicke Schneeflocken schweben langsam auf die Erde. Du schaust ihnen bei ihrem Flug zu. Bald wird alles mit Schnee bedeckt sein. Draußen ist es bestimmt kalt, aber du sitzt im Warmen und bist fest in deine Decke gekuschelt. Du fühlst dich wohl und geborgen.

Du betrachtest die Schneeflocken. Es werden immer mehr und dickere Schneeflocken. Die Bäume und Büsche sind schon mit Schnee überzogen. Draußen ist alles weiß und schimmert schön im Mondlicht. Morgen gehst du nach draußen und läufst durch den frischen Schnee. Der wird unter deinen Stiefeln knirschen. Dieses Geräusch magst du gerne. Darauf freust du dich schon sehr. Aber heute bleibst du im Warmen unter deiner Decke.

Jetzt atmest du tief durch und reckst und streckst dich wie eine Katze. Öffne langsam deine Augen, damit sie sich an das helle Licht gewöhnen, und finde dich im Raum zurecht. Setze dich auf und warte leise, bis alle anderen ebenfalls sitzen.

#### Nachbereitung:

Bei einer Tasse warmem Tee können die Kinder über ihre Erlebnisse berichten und im Anschluss daran ein Bild von ihren Eindrücken malen.



