

Wir laden euch auf eine Reise ein 🦋 ✨ *Eine Rückengeschichte zum Entspannen*

Wer möchte gerade nicht lieber am Strand liegen und die wärmende Sonne spüren? 🌞 🌴 Wir entfliehen dem Winter und machen uns gemeinsam, auf eine Reise zu einer einsamen Insel... Habt ihr Lust?

Dann legt euch am besten auf den Bauch, egal ob aufs Bett oder auf eine weiche Decke. Hauptsache ihr liegt bequem und könnt euch entspannen. Euer Raum darf abgedunkelt und angenehm warm sein.
Wenn es euch gefällt, dürft ihr gerne eure Augen schließen und einfach nur genießen...

Setzt euch bequem neben euer Kind und wärmt eure Hände, indem ihr sie aneinander reibt. Für eine ruhige Stimmung rede ich gerne gaaanz leise und mache viele Sprechpausen.

Einstieg:

*„Liegst du entspannt? Dann möchte ich dich auf eine Reise...zu einer einsamen Insel mitnehmen... atme mal ganz tief eiiiiin...und aus...ein ...und aus...
Wenn du spürst, wie dein Bauch sich hebt und senkt, beginnt unsere Reise.*

Kannst du die warmen Sonnenstrahlen auf deinem Körper spüren? Gaaanz langsam breitet sich die Wärme auf dir auf. Von deinem Rücken...über die Arme...und wieder zurück... bis zu deinen Beinen...

(Mit den warm gerieben Händen ganz leicht über den Rücken, die Arme und die Beine streicheln)

Stell dir vor, du liegst im warmen ...weichen Sand. Du lässt deine Hände durch den Sand gleiten...der Sand ist ganz fein...er rieselt durch deine Finger...erst über deine rechte Hand...von einem Finger ...zum anderen.....dann über deine linke Hand.

(Ganz leicht über jeden Finger der rechten Hand tippeln ..dann über die linke)

Wenn du dich umschaust, liegt vor dir das funkelnde Meer... Die Sonnenstrahlen lassen das Wasser glitzern...es sieht so aus, als tanzen sie übers Wasser...

(auf dem Rücken weiter tippeln)

Das Meer leuchtet in den schönsten blautönen...wie sieht dein Ozean aus?...Schau dich um...und sehe den Wellen beim Tanzen zu....sie bewegen sich langsam auf...und ab...

(Mit den Händen in Wellenbewegungen über den Rücken fahren)

Atme wie eine Welle ein....und aus....wenn du einatmest... riechst du die frische Luft...sie strömt durch deinen Körper...kannst du das Meer riechen?

Es riecht salzig und gut oder?

Hinter dir hörst du wie sich eine Palme im Wind ganz leicht hin...und her....bewegt. Du spürst den warmen Wind über deinem Körper wehen

(Ganz leicht durch die Haare pusten...mit den Händen über den Körper nach außen streichen)

Während du ein....und ausatmest...siehst du über dir zwei bunte Papageien Fliegen...schau mal...wie schön bunt ihre Federn sind...sie leuchten in deinen Lieblingsfarben..ihre großen Flügel schweben durch den Himmel...es sieht ganz leicht aus...sie fliegen über deine Insel hinweg....

(Mit den Händen langgezogene Flugbewegungen über den Rücken und die Arme machen)

Du schaust den Papageien hinterher...sie fliegen über den großen...weitenOzean ... sie werden immer kleiner... und kleiner...bis du sie nicht mehr sehen kannst....

(Die Flugbewegungen werden immer kleiner und weniger)

Du merkst, dass es langsam an der Zeit ist, deine Insel zu verlassen....du schaust nochmal über das glitzernde Meer....atmest tief ein...und aus...du spürst die große Palme hinter dir...

(die Hände ruhen auf dem Körper)

das gute an deiner Insel ist...du kannst immer wieder hierhin zurück kommen....du musst nur deine Augen schließen...und schon beginnt deine Reise...

Während du ein....und ausatmest....verabschiedest du dich von deiner Insel...unsere Reise endet und du bist wieder hier...du kannst noch liegen bleiben und die Ruhe genießen...
Ich zähle bis fünf und du merkst wie du ganz entspannt deine Augen öffnest...(bis 5 zählen)
Du kannst dich strecken und gähnen und mir von deiner Insel erzählen...
Konntest du die warme Sonne spüren?
Welche Farbe hatte der glitzernde Ozean und die leuchtenden Federn der Papageien?

Wir wünschen euch viel Spaß beim Entspannen!

Eure „kleinen&großen Strolche ✨

(Wir übernehmen keine Garantie für starkes Fernweh 🤓)