★★★

Traumreise (2/2)

Beschreibung

Du schlenderst am Strand entlang. Spüre den Sand unter deinen Füßen. Spüre wie dein Gewicht den Sand zu Seite drängt.

Begib dich nun auf deine Heimreise und folge dem Weg durch die Dünen. Du fühlst wieder die warme Sonne auf deiner Haut. Sie umfängt dich mit ihren warmen, hellen Strahlen wie mit einem Mantel. Eine angenehme Wärme durchströmt deinen Körper.

Bewege langsam deine Füße und atme tief ein und aus. Strecke deine Arme und Beine. Wenn du magst öffne nun die Augen und atme noch einmal tief durch.

Du bist jetzt wieder zurück in der wachen Welt.

Notizen/Varianten

Traumreisen setzen ein großes Maß an Vertrauen unter den Gruppenmitgliedern und zum Spielleiter voraus.

Neben der Möglichkeit zur Entspannung fördern Traumreisen auch die eigene Vorstellungskraft.

Weitere Geschichten für Traumreisen kann man im Internet finden.

Quelle Ressortstab Kindergruppenarbeit

Kategorie
Entspannungsspiel

Ziele	Entspannung, Konzentration, Kreativität
Größe	ab 3 Personen
Alter	ab 6 Jahren
Dauer	5- 10 Minuten
Umgebung	Ruhiger Gruppenraum
Material	Decken, Kissen