

# Fantasiereise „Herbstspaziergang“



Heute machen wir einen schönen Herbstspaziergang.  
Lege oder setze dich bequem hin ... schließe deine Augen ...  
atme tief ein und aus.

Es ist ein wunderschöner sonniger Herbsttag. Du schlenderst durch den Wald.

Die Sonne strahlt durch die rot gefärbten Bäume. Es ist ganz ruhig.

Du hörst nur das Rascheln der Blätter.

Leise knistern sie bei jedem Schritt unter deinen Füßen.

Du gehst langsam weiter und atmest tief ein und aus.

Es riecht nach feuchter Erde und frischen Pilzen.

Plötzlich siehst du ein kleines Eichhörnchen. Es huscht vor dir einen Baum hoch.

In der Hand hält es eine Eichel. Mit großen Augen schaut es dich an.

Mit einem Sprung verschwindet es hinter dem nächsten Ast.

Leise schwebt ein Blatt zur Erde hinab.

Du hebst es auf und hältst es gegen das Licht.

Es leuchtet rot und gelb in der Sonne.

In der Ferne hörst du einen Raben krächzen.

Du stapfst weiter durch die Blätter und schaust nach links und rechts.



Pause mit Musikeinspielung

(Musiktyp: Vivaldi „Die vier Jahreszeiten“ – L'Autunno/Allegro, ca. 5 Minuten)

Nun kommst du zu einer Lichtung. Mitten in der Sonne steht eine Bank.

Du setzt dich und streckst alle Glieder von dir.

Die Sonne scheint warm auf dein Gesicht, deine Arme, deinen Bauch, deine Beine.

Langsam entspannst du dich und atmest tief ein und aus.

Du hörst das leise Rascheln der Blätter und das Zwitschern der Vögel.

Pause mit Musikeinspielung

(Musiktyp: Vivaldi „Die vier Jahreszeiten“ – L'Autunno/Adagio, ca. 3 Minuten)

Du streckst deine Arme in die Höhe und räkelst dich genüsslich.

Du atmest noch einmal tief ein und aus ...

öffnest langsam deine Augen und

bist zurück von deinem Herbstspaziergang.



