



# Fantasiereise

## „Ein Spaziergang im Frühling“

Heute machen wir einen schönen Frühlingsspaziergang.

Lege oder setze dich bequem hin ..., schließe deine Augen ..., atme tief ein und aus.

Es ist ein wunderschöner, sonniger Frühlingstag. Du schlenderst durch den Park.  
Über dir hörst du die Vögel zwitschern, und die Sonne strahlt am tiefblauen Himmel.  
Hier und da siehst du eine kleine weiße Wolke vorbeiziehen.

Du stapfst durch das frische grüne Gras. Überall siehst du rote und gelbe Farbtupfer.  
Es sind Tulpen und Narzissen, die in der Frühlingssonne leuchten.  
Du gehst näher heran und schaust dir eine besonders schöne rote Tulpe genauer an.  
Plötzlich hörst du ein Brummen und Summen in der Tulpe.  
Der Tulpenkopf bewegt sich und schwankt leicht hin und her.  
Da fliegt dir auch schon eine dicke, schwerfällige Hummel entgegen.  
Du schaust ihr hinterher und blinzelst in den strahlend blauen Himmel.  
Was für ein schöner Tag.

Pause mit Musikeinspielung (Musiktipp: Vivaldi „Die vier Jahreszeiten“ – La Primavera / Allegro; ca. 3 Minuten)

In der Ferne siehst du nun riesige Kastanienbäume mit herrlichen Blüten.  
Zwischen den Bäumen steht in der warmen Sonne eine Bank.  
Du gehst dorthin und setzt dich. Du streckst alle Glieder von dir.  
Die Sonne scheint warm auf dein Gesicht. Ein leichter Wind weht über deine Haut.  
Du spürst, wie die Sonnenstrahlen deinen Bauch und deine Arme wärmen.  
Auch deine Beine werden ganz warm und schwer. Was für ein wohliges Gefühl.  
Du atmest tief ein und aus und saugst den Duft der Blüten ein.  
Über dir zwitschert ein Vogel.

Pause mit Musikeinspielung

(Musiktipp: Vivaldi „Die vier Jahreszeiten“ – La Primavera / Largo e pianissimo sempre; ca. 2 Min.)

Nun streckst du 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 Frühlingsspaziergang.

