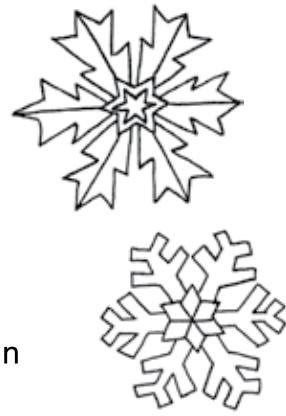


# Fantasiereise

## „Ein Winterspaziergang“



Heute machen wir einen schönen Winterspaziergang.

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

Es ist ein richtig kalter, sonniger Wintermorgen.

In der Nacht hat es endlich geschneit.

Die Welt sieht aus, als wäre sie in dicke, weiße Watte gepackt.

Du ziehst dich warm an, mummelst dich richtig ein und gehst los.

Um dich herum ist es ganz ruhig. Du stapfst durch den tiefen Schnee.

Bei jedem Schritt hörst du ihn unter deinen Stiefeln knirschen.

Du atmest die kalte, klare Luft tief ein und aus.

Beim Ausatmen bilden sich kleine Wölkchen vor deinem Mund.

Auf deinem Weg schlenderst du an einem zugefrorenen Bach entlang.

Das Eis glitzert in der hellen Sonne.

Am Bachufer stehen riesige beschneite Tannen.

Sie sehen aus, als wären sie mit dickem Zuckerguss bedeckt.

Auf einem Tannenzweig sitzt ein großer, schwarzer Vogel.

Als er dich sieht, fliegt er erschrocken in den blauen Himmel.

Der Schnee auf dem Zweig stäubt wie Puderzucker in alle Richtungen.

Du gehst weiter und schaust nach links und rechts ...

Pause mit Musikeinspielung (Musiktipps: Vivaldi „Die vier Jahreszeiten“ – L’Inverno/Largo; ca. 2 Min.)

Inzwischen hat sich der Himmel zugezogen. Es beginnt langsam zu schneien. Die ersten Schneeflocken schweben noch langsam herab und steigen, vom Wind getragen, wieder nach oben. Die Schneeflocken tanzen in der Luft herum. Sie fliegen auf und nieder und wirbeln herum, bis sie schließlich sanft auf der Erde landen. Du schaust hoch in den Himmel und siehst dem Tanz der Schneeflocken zu ...

Pause mit Musikeinspielung (Musiktipps: Vivaldi „Die vier Jahreszeiten“ – L’Inverno/Allegro; ca. 3 Min.)

Nun wird dir das Schneetreiben doch zu wild und du kehrst nach Hause zurück. Du kommst in die gemütliche Wohnung und ziehst die dicken Wintersachen aus. Du räkelst dich genüsslich vor der warmen Heizung und streckst deine Glieder von dir. Atme noch einmal tief ein und aus und öffne langsam deine Augen.

Du bist zurück von deinem Winterspaziergang.



