

## Entspannungsübung „Trauminsel“

Text zum Vorlesen

---

### Instruktion vor Beginn

Wir werden heute auf deine Trauminsel reisen. Diese Übung kannst du immer machen, wenn du einmal müde bist, dich nicht so wohl/gut fühlst oder du einfach mal deine Ruhe haben möchtest. Denk an unsere gemeinsamen Entspannungsregeln, damit du und alle anderen sich gut entspannen können

### Geschichte

Nun lege dich bequem in deiner Lieblingsposition hin. Ruckle und schuckle dich noch ein wenig hin und her, bis du die richtige Position gefunden hast....

Lass deine Hände locker neben deinem Körper liegen und lege auch deine Beine ganz locker ab. Fühle einmal, wie sich deine Arme und Beine jetzt anfühlen und lass sie immer lockerer und schwerer werden...immer schwerer....

Atme nun ein paar Mal leise und tief ein und aus...tief ein und aus...

Vielleicht wirst du jetzt ein bisschen müde...das ist ganz normal...dann schließe gern deine Augen, wenn das für dich angenehmer ist...wenn du möchtest, kannst du dir auch einen Gegenstand suchen, den du jetzt fest anschaust. Manchmal schließen sich deine Augen dann wie von selbst.

Stell dir nun vor, du hast Ferien und du reist auf deine Trauminsel.

Stell dir nun vor, wo diese Trauminsel liegt: vielleicht auf einem See oder mitten in einem großen Meer?

Atme tief ein und aus und schau dir deine Trauminsel ganz genau an...

Mit jedem Atemzug, den du einatmest und ausatmest...kannst du nun deine Insel entdecken.

Schau dir einmal alles ganz aufmerksam an: Welche Farben hat deine Insel?....

Gibt es dort Bäume?....Kannst du Tiere entdecken oder Menschen?....

Laufe eine Weile langsam am Strand entlang und schaue dir alles in Ruhe an....

Wenn dir etwas besonders gut gefällt, bleibe stehen und betrachte es.....

du kannst es auch anfassen und berühren...fühle einmal, wie es sich anfühlt...

vielleicht kannst du sogar daran riechen?...nimm den Duft tief in dich auf ...

wenn es etwas Essbares ist, kannst du sogar davon kosten. Wie schmeckt es dir?...

gehe noch eine Weile durch den warmen und weichen Sand...spüre einmal, wie es sich unter deinen Fußsohlen anfühlt?...

Wenn du nun allmählich ganz schwer und müde wirst....dann suche dir einen gemütlichen Platz auf deiner Trauminsel aus....mach es dir bequem und ruhe dich aus...

Was kannst du jetzt alles hören?

Nimm einmal alle Geräusche wahr, wie viele verschiedene Geräusche kannst du wahrnehmen *(bei kleineren Kindern können bei allen Sinneswahrnehmungen auch Assoziationen als Hilfe eingebaut werden: z.B.: vielleicht kannst du Vogelstimmen, Meeresrauschen, leise Musik, Menschenstimmen sehen/hören...)*

Genieße nun noch eine Weile deine Trauminsel, spüre, wie wohl du dich hier fühlst...

Lass noch einmal alle Bilder und Gedanken an dir vorüberziehen, wie eine Wolke am Himmel...und verabschiede dich dann ganz langsam von deiner Trauminsel.

Du kennst nun deine Trauminsel. Wann du wieder einmal auf deine Trauminsel reisen möchtest, kannst du jederzeit selbst entscheiden

## Rücknahme

### Stimme etwas lauter und kräftiger

Komm nun langsam in deinen Gedanken wieder in unseren Raum zurück...

Spüre deine Unterlage/ Matte/ Teppich/ Wiese unter dir...

Atme ganz tief und kräftig ein und noch kräftiger wieder aus...und noch einmal...

öffne nun deine Augen und schau dich erst einmal um....

gähne und lächle...

recke und strecke dich...

kugle dich noch einmal wie ein Igel zusammen und strecke dich....

mach ein paar Übungen, die dir gut tun und dann stehe ganz langsam auf.

Nun atme im Stehen noch ein paar Mal tief ein und aus...tief ein und aus

...und recke und strecke dich im Stehen.

Weitere Praxistipps und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)