

Ich male meine Fantasie_ der Dschungel (Fantasie- und Entspannungsreise)

Dauer: ca. 4 Minuten (ohne anschließende Erstellung eines Bildes)

Material: Audiodatei, Abspielmöglichkeit oder Text (ggf. Stifte und Papier)

Alter: jedes Alter

Anleitung/Ablauf

1. Du darfst dich zunächst in eine bequeme Position begeben. Du kannst liegen, oder sitzen.

Gefällt dir ein Bild auf der Reise nicht, Kannst du mit deiner Fantasie ein neues Bild erschaffen. Du kannst auch einzelne Stellen ändern und die Geschichte selber für andere lesen.



Bild von [Pezibear](#) auf [Pixabay](#)



Bild von [Uwe Baumann](#) auf [Pixabay](#)

2. Du kannst die Fantasiereise hören, wenn du eine kleine Pause brauchst oder dich entspannen möchtest. Danach kannst du mit neuer Energie wieder deinem Alltag nachgehen.

Wenn du magst, Kannst du auch gerne ein Bild zu deiner Fantasiereise malen.

Vielleicht hast du die Reise mit anderen zusammen gemacht und du möchtest mit ihnen über die Reise sprechen. Ihr könnt folgende Fragen nutzen um euch über die Reise auszutauschen:

Ist es dir leicht gefallen der Reise zu folgen?

Wo konntest du gut mitgehen?

Wo bist du vielleicht ausgestiegen?

Wie sah es in deinem Dschungel aus?

Wie sah der Affe aus den du gesehen hast? Mochtest du ihn?

Was würdest du gerne machen wenn du im Dschungel wärst?

Welches Bild oder welche Stelle hat dir am besten gefallen?

¹ <https://pixabay.com/de/>

Text der Fantasiereise

Setz Dich bequem hin. Suche Dir eine Position in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließ die Augen und komm mit auf eine kleine Reise.

- Pause-

Du bist auf einer Fantasiereise in den Dschungel, Du bist unterwegs im Regenwald, Du bist im Dschungel. Die Luft ist angenehm warm. Die Sonne wärmt Dich, Du fühlst Dich wohl.

- Pause-

Um Dich herum sind exotische Pflanzen und Bäume. Die Pflanzen haben Blüten in den unterschiedlichsten Farben. Sie leuchten rot, violett und blau. Vereinzelte Tautropfen bringen die Pflanzen des Dschungels zum Funkeln.

- Pause-

Du lauschst den Geräuschen, die aus dem Dschungel an Deine Ohren dringen. Du hörst das entfernte Schreien eines Affens, das nahe Summen einiger Insekten und das leise Rauschen der Blätter.

- Pause-

Du atmest tief ein und nimmst den Duft des Dschungels in Dich auf. Die Luft ist warm, sie duftet süßlich, es riecht nach dem Duft der exotischen Pflanzen, die Dich umgeben. Du atmest aus und lässt Deinen blick durch die reiche Vielfalt der Natur schweifen.

- Pause-

Aus den Augenwinkeln, entdeckst Du einen kleinen Affen. Er sitzt auf einem Baum ganz in der Nähe und scheint Dich zu beobachten. Du drehst Dich vorsichtig in seine Richtung und für einen Moment schaut ihr euch in die Augen.

- Pause-

Dann schwingt sich der Affe auf den nächsten Ast, scheint Dir noch einmal zu zu zwinkern und verschwindet behände im Dickicht des Dschungels. Er bewegt sich flink, sein Tanz durch die Äste

- Pause-

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in Dir. Du genießt noch einmal den Blick auf die exotischen Pflanzen, genießt noch einmal ihren exotischen Duft. Du schaust noch einmal dem kleinen Affen hinterher, der längst im Dschungel verschwunden ist.

- Pause-

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.²

² <https://mal-alt-werden.de/fantasiereise-dschungel/>