

Entspannungsreise zum Osterhasen



www.Yespress.info

Diese Geschichte dient zur Entspannung. Nach so viel Bewegung, Spiel und Spaß, aber auch vielen neuen Erfahrungen ist es wichtig auch etwas Ruhe am Tag zu bekommen. Die Geschichte kann dir von einem Familienmitglied vorlesen werden, damit du so richtig entspannen kannst. Suche dir einen ruhigen Ort und schon kann die Reise beginnen.

Hinweis an die Vorleser: Lest langsamer als ihr denkt, dann ist es noch entspannender.

Dauer: ca. 10 Minuten

Lege dich gemütlich hin - kuschele dich so richtig schön ein - spürst du deine Unterlage? - Dein ganzer Körper liegt ganz ruhig und schwer - dein Kopf - deine Schultern - deine Arme und dein Rücken - genauso wie dein Po und deine Beine. - Deine Füße fallen ganz entspannt zu den Seiten. - Fühl noch einmal: Liegst du so richtig schön bequem?

Wir wollen heute zusammen auf eine Reise gehen. - Die Reise geht zum Osterhasen. - Hast du dich auch schon immer gefragt, wie es bei ihm aussieht? - Dann lass uns ihn zusammen besuchen. - Er freut sich schon auf den Besuch. - Nun begeben wir uns auf den Weg zu ihm. - Der Weg zum Osterhasen ist gar nicht so einfach zu finden - deshalb müssen wir ein bisschen zaubern. - Dafür ist es wichtig, dass du deine Augen die ganze Zeit geschlossen hast. - Schließe also nun deine Augen. - Nur so kann der Zauber wirken. - Du liegst nun - super bequem - und mit geschlossenen Augen - und bist bereit den Osterhasen zu besuchen. - Komm - los geht die Reise.

Wir atmen jetzt zusammen ganz langsam ein - und wieder aus. - Ein - und aus. - Atme ganz tief ein - und aus. Einatmen - und ausatmen. Einatmen - und ausatmen. Ein- und aus. So langsam wirkt unser Zauber schon. - Atme dafür ganz normal weiter.

Stell dir nun vor, wie wir unsere Zauberstäbe schwingen. - Um den Kopf herum. - Oh, guck mal. - So viel Zauberstaub, der durch die Luft wirbelt. - In so vielen tollen, bunten und leuchtenden

Farben. - Probier doch mal ihn aufzufangen. - Strecke deine Hände nach ihm aus. - Probier mal. - Vielleicht kribbelt der Staub auch ein bisschen. - Fühl mal - spürst du etwas? - Jetzt stellen wir uns vor, wie wir uns langsam auf der Stelle drehen. - Und Schwups - sind wir auch schon da.

Sieht du das da vor uns? - Da ist das Gartentor des Osterhasen. - Guck dich ruhig ein bisschen um - und betrachte die gelben Blumen vor dem Gartentor - die roten großen Blumen auf der einen - und die lila Blumen auf der anderen Seite. - Und riech mal! - Kannst du den Duft der benachbarten Blumenwiese riechen? - Und das frische Gras? - Atme mal ganz tief ein - und wieder aus. - Ein- - und ausatmen. Ein - und wieder aus.

Die Sonne strahlt warm und sanft auf unsere Haut. - Spür mal, wie warm sie schon ist. - Nun gehen wir durch das Tor. - Siehst du die Möhren, die hier auf den Feldern wachsen? - Und den frischen Salat? - Der Osterhase liebt frisches Gemüse. - Aber noch viel lieber mag er seine selbstbemalten Ostereier. - Aber wo steckt der denn nur? - Warte - hörst du das? - Da ruckelt doch etwas hinter dem Haus! - Komm, - lass uns mal nachschauen gehen. - Wir gehen am Osterhasen-Haus vorbei. - Es sieht aus wie ein großes, liegendes Osterei.

Tatsächlich - da ist ja der Osterhase. - Siehst du, er bemalt gerade ganz konzentriert neue Ostereier? - Schau mal - der Osterhase hat uns bemerkt. - Er winkt uns zu. - Und wir winken zurück. - Er sieht schon ein bisschen lustig aus. - Mit seinem Malerkittel - mit den vielen bunten Flecken. Und da, was ist das? - Da hat der Osterhase doch wirklich einen großen gelben Klecks Farbe auf der Nase. - Er hat schon auf uns gewartet. - Wollen wir ihm helfen - weitere weiße Ostereier ganz bunt anzumalen?



www.Yespress.de

Wie sieht dein Lieblingsosterei aus? - Hat es mehrere Farben? - Sind Punkte drauf - oder hat es Streifen? - Oder hat es sogar ganz viele verschiedene Muster? - Stelle es dir in deiner Phantasie vor. ... Lass dir Zeit. ...



www.gettyimages.de

Nachdem du nun den Osterhasen kennengelernt hast - und ihm mit deiner Idee von deinem Osterei helfen konntest - begeben wir uns glücklich auf unsere Heimreise. - Wir gehen zurück zum Gartentor - vorbei am Osterhasen-Haus - vorbei an den Gemüsebeten - den bunten Blumen - und dem frischen Gras. - Nimm noch einen tiefen Atemzug - ein - und wieder aus. Riech' noch einmal den Duft der Blumen und des Grases. - Vielleicht liegt ja sogar noch ein Hauch von Farbe in der Luft? - Riechst du etwas? - Atme ein - und wieder aus. - Ein - und aus.

Für den Heimweg schwingen wir auch wieder unseren Zauberstab über dem Kopf. - Oh schau! - Auch dieses Mal sprühen bunte Funken aus dem Zauberstab. - Drehe dich ganz langsam. - Und im Nu - sind wir auch schon wieder zurück von unserer Reise. - Von unserer Reise zum Osterhasen.

Nun darfst du die Augen öffnen. - Strecke dich - und mach dich ganz lang. - Strecke deine Arme - deine Beine - wackel mit dem Po - und dem Rücken. - Du darfst auch dabei gähnen. - Mach dich noch einmal richtig lang. - Und atme nun noch einmal ganz bewusst ein - und wieder aus. Ein - und aus. - Atme ganz tief ein - und aus. Einatmen - und ausatmen. Einatmen - und ausatmen. Ein- und aus. - Nun bist du wieder fit für neue Abenteuer.