



Zu zweit in der Winterwelt

Eine Fantasiereise für den Jahresbeginn

Vorbereitung

Heute darf ein Lieblingskuscheltier mit uns auf Fantasiereise gehen. Hole es dir an deinen gemütlichen Platz und dann macht ihr beide es Euch dort bequem.

Lege Deinen Kopf weich ab und wärme dich auch mit einer Decke. Ein Kissen unter den Knien macht es noch gemütlicher. Liegst du gut? **Koshi Klangspiel Aqua**

Nun atme einmal ganz tief ein und noch länger wieder aus.

Mit jedem Atemzug lässt du alles um euch herum los und die Reise kann beginnen.

Wiederhole das Atmen noch einmal: Tief ein, lang aus, loslassen.

Noch einmal: Tief ein, lang aus, loslassen.

Tief ein, lang aus, loslassen.

Wenn Du möchtest, schließe Deine Augen.

Spüre, wie Dein Kopf, Dein Nacken und die Schulter locker werden und sich einfach fallenlassen können. Auch deine Arme und Hände haben ihren Ort der Ruhe gefunden. Spüre deinen rechten Arm von der Schulter abwärts den Oberarm, den Unterarm bis zum Handgelenk und von dort aus bis in jede einzelne Fingerspitze. Dann spüre den linken Arm von der Schulter abwärts den Oberarm, den Unterarm bis zum Handgelenk, von dort aus bis in jede einzelne Fingerspitze.

Auch dein Rücken ist ganz locker und unbewegt. Deine Beine und Füße liegen ganz ruhig auf. Spüre das rechte Bein vom Oberschenkel bis zum Fuß und hinein bis in die Zehenspitzen. Dann spüre das linke Bein vom Oberschenkel bis zum Fuß und hinein bis in die Zehenspitzen. So wie Du jetzt liegst oder sitzt, ist es gut. Es ist kuschelig und warm, von Kopf bis Fuß. Du kannst Dich ganz entspannen.

Deine Reise beginnt. **mini Zen Klangschale**

Stelle dir vor, wie du, warm eingepackt in einem weichen und warmen Schneeanzug, mit deinem kuscheligen Begleiter mitten im weißen, feinen Schnee sitzt. Um Euch herum ist alles still und glänzend weiß. Die Sonne scheint herab und die goldenen Sonnenstrahlen laden zu einer Schlittenfahrt ein. Gerade hast du es dir gewünscht und vorgestellt, da schaust dich um und siehst in der Ferne ein zotteliges braunes Pony, das einen Pferdeschlitten hinter sich her zieht. Es kommt langsam auf Euch zu und lädt Euch zu einer Schlittenfahrt in der weißen Winterwelt ein. **Herzschale**

Gemeinsam sitzt ihr jetzt warm eingepackt auf dem Schlitten. Das Pony läuft ganz zufrieden und mit gleichmäßigen Schritten. Ihr fahrt an einem Waldrand vorbei, wo auch die Baumspitzen weiße Mützen aus Schnee tragen. Die Welt ist still und leise. Ein kleines Bächlein, das am Rand entlang fließt, ist zugefroren und steht still. Man hört nur die gleichmäßigen Pferdeschritte im knirschenden Schnee. Dein Kuscheltier hältst du fest im Arm und fühlst Dich warm und geborgen. **Große Beckenschale / Herzschale**

Kleine Schneeflocken fallen, doch das macht euch nichts aus. Im Pferdeschlitten seid ihr geschützt und so könnt Ihr ganz in Ruhe zusehen, wie die kleinen, glitzernden Sterne vom Himmel fallen. **Große Beckenschale / Stirnschale**

Jetzt kommt ihr an einem Feld vorbei. Ganz am Rand reckt sich ein Schneehase und schaut aufmerksam in alle Richtungen. **Große Beckenschale / Herzschale**

Der Schlitten fährt durch den Schnee, um Euch herum ist alles ruhig, friedlich und weiß glänzend.

Dabei kommst du ganz zur Ruhe.

Klangschalenspiel

Irgendwann senkt sich die Sonne. Der Mond möchte hervorkommen. Der Schlitten hält an. Du bedankst Dich bei dem zotteligen Pony und fühlst sein warmes, weiches Fell. Besonders unter der Mähne ist es kuschelig warm. Mit dem Kuscheltier an Deiner Seite beginnt der Heimweg.

Klangschalenspiel

Du freust Dich schon auf eine gemütliche Teezeit und duftendem warmen Tee und bemerkst wieder, wie Du liegst oder sitzt. Spürst wieder mehr Deinen Körper.

Atme wieder tief ein
und kräftig wieder aus.
Noch einmal ganz tief ein
und kräftig aus.

Dann öffnest Du Deine Augen und fühlst Dich ganz erholt.

mini Zen Klangschale

Wenn Du nur eine kleine Auszeit hattest, solltest Du Dich jetzt kräftig recken und strecken und ein Glas frisches Wasser oder Tee trinken. Kerzenlicht wäre schön.

Wenn Du schon gemütlich im Bett liegst und gleich schlafen möchtest, wünsche ich Dir eine gute Nacht mit dem Kuscheltier.